ఇంటర్‌నెట్‌లో
'ఇంద్రప్రభ'
www.indraprabha.com
వెబ్‌సైట్ ద్వారా చూడవచ్చు. ఆన్‌లైన్ ద్వారా ప్రకటనలను ఇచ్చేందుకు సంప్రదించాల్సిన ఫోన్ నంబర్ 73864 93385
email :indraprabhaknr@gmail.com

నవతరం తెలుగు దినపత్రిక
ఇంద్రప్రభ
నిజం మా ఆయుధం

విలేకరులు కావలెను
ఇంద్రప్రభ దినపత్రిక తెలుగు రాష్ట్రాలల్లో, జిల్లాల్లో, మండలాల వారిగా, విలేకరులు కావలెను. ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు, తెలుగు భాషా పరిజ్ఞానం కల్గి ఉండి, సామాజిక పరిసర ప్రాంతాలపై అవగాహన కల్గి ఉండి వాక్‌చాతుర్యం గల అభ్యర్థులకు విలేకరులుగా పనిచేయుటకు అవకాశం కల్పిస్తున్నాం
ఎడిటర్: బోనాల తిరుమల్ 73864 93385

: Published at karimnagar, Circulated in: Telangana | గురువారం 07-05-2026 సంపుటి : 15, సంచిక :313 | పేజీలు. 8, వెల రూ. 3

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో మరింతగా ఉపాధి

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో ఉపాధి అవకాశాలను విస్తృతంగా పెంచే దిశగా చర్యలు తీసుకోవాలని రాష్ట్ర వం చాయతీరాజ్, గ్రామీణాభివృద్ధిశాఖ మంత్రి సీతక్క అధికారులను ఆదేశించారు. ప్రస్తుతం ఉపా ధిహామీ పనుల్లో రోజుకు సుమారు 9 లక్షల మంది కూలీలు పాల్గొంటున్నారని, ఈ సంఖ్యను తక్షణం 15 లక్షలకు పెంచేలా సమగ్ర కార్యాచరణ రూపొందించి అమలు చేయాలని స్పష్టం చేశారు. అందుకు గ్రామాల్లో పనుల ప్రణాళికను వేగ వంతం చేయడంతోపాటు అవసరమైన అనుమతులు, సాంకేతిక ఏర్పాట్లు ముందుగానే పూర్తి చేసి మరిన్ని పనిదినాలు కల్పించాలన్నారు. ఈ మేరకు జిల్లా పరిషత్ సిఇఒలు, డిఆర్డిఒలు, డిపిఒలు, పంచాయతీరాజ్ ఇంజనీరింగ్ విభాగం, మిషన్ భగీరథ అధికారులతో మంత్రి సీతక్క మంగళవారం వీడియో కాన్ఫరెన్స్ నిర్వహించారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధుల వినియోగం, ఉపా దిహమి, సెర్ప్, ఇతర కార్యక్రమాల పురోగతిని సమీక్షించారు. 15వ ఆర్థిక సంఘం నిధులను కేవలం అనుమతించిన పనులకే వినియో గించాల న్నారు. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా నిధులను మళ్లించిన ఘటనలపై సంబంధిత అధికా రులు వెంటనే నివేదికలు సమర్పించాలని ఆదేశిం చారు. గ్రామ పంచాయతీల్లో పెండింగ్లో ఉన్న విద్యుత్ బకాయిలను అత్యవసరంగా చెల్లించాలని సూచిం చారు. రాష్ట్రవ్యాప్తంగా సుమారు రూ.1590కోట్ల మేర బకాయిలు ఉండటం ఆందోళన కరమని, వాటిని చెల్లించడంపై ప్రత్యేక దృష్టి పెట్టాలన్నారు. గ్రామ పంచాయతీలను ఆదర్శ వంతంగా తీర్చి దిద్దేందుకు ప్రణాళికాబద్ధంగా చర్యలు చేపట్టాలని చెప్పారు. ఏప్రిల్, మే నెల లకు కేంద్రం మంజూరు చేసిన 6 కోట్ల పని దినాల్లో, ఏప్రిల్లో కోటిన్నర పనిదినాలు సాధిం చడం సానుకూల మని, మే నెలలో పూర్తి లక్ష్యాన్ని చేరుకోవాలని ఆదేశించారు. పనితీరు తక్కువగా ఉన్న జనగామ, సంగారెడ్డి, నాగర్కర్నూల్, నారాయణపేట, ఖమ్మం జిల్లాల్లో ప్రత్యేక చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ప్రతి మండలానికి ప్రత్యేక అధికారు లను నియమించి క్షేత్రస్థాయిలో పర్యటించి పనులను పర్యవేక్షించాలని ఆదేశించారు.

చందుర్తి సర్కిల్ ఇన్స్పెక్టర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించిన కట్ల రవీందర్

చందుర్తి, మే 6, ఇంద్రప్రభ : గతంలో చందుర్తి సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్‌గా విధులు నిర్వహించిన జి. వెంకటేశ్వర్లు డీఎస్పీగా పదోన్నతి పొంది బదిలీ అయ్యారు. ఈ నేపథ్యంలో కె. రవీందర్ బుధవారం చందుర్తి సర్కిల్ కార్యాలయంలో నూతన సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ గా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా, సిబ్బంది మరియు చందుర్తి పోలీస్ స్టేషన్ సిబ్బంది ఆయనకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

రైతు వారోత్సవాలు

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే06 తెలంగాణ ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళికలో భాగంగా రైతు వారోత్సవాలు సందర్భంగా పెగడపల్లి బుర్ర రాములు గౌడ్ అధ్యక్షతన సమావేశశీ నిర్వహించడం జరిగింది ఇట్టి కార్యక్రమంలో తాసిల్దార్ నిజాముద్దీన్ కేడిసిసి బ్యాంక్ మేనేజర్ మహిపాల్ రెడ్డి ఏవో శ్రీకాంత్ స్థానిక సర్పంచ్ ఓరగల అరుణ శ్రీనివాస్ సర్పంచులు మోకానపల్లి గోపాల్ బండారి మణెమ్మ శ్రీనివాస్ మేక శ్రీవాణి సుధాకర్ రెడ్డి ధనియాల రజిత సురేష్ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు చెట్ల కిషన్ చాట్ల విజయభాస్కర్ మేకల మల్లయ్య దేశెట్టి లక్ష్మీరాజ్యం శ్రీరామ్ అంజయ్య లింగంపల్లి మహేష్ మార్కెట్ కమిటీ సిబ్బంది రైతులు పాల్గొన్నారు

మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలించినా కోరుట్ల ఎమ్మెల్యే సంజయ్.

(ఇంద్రప్రభ),కోరుట్ల,మే,(06) కోరుట్ల పట్టణంలోని వ్యవసాయ మార్కెట్ యార్డ్‌లో మొక్కజొన్న కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలించిన ఎమ్మెల్యే డాక్టర్ కల్వకుంట్ల సంజయ్ బుధవారం సందర్శించారు. ఈ సందర్భంగా మొక్కజొన్న కొనుగోలు విషయంలో గత నాలుగు వారాలుగా తీవ్ర జాప్యం జరుగుతుండటంపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేసిన ఎమ్మెల్యే సంజయ్.ఎమ్మెల్యేతమ గోడును వెల్లడించారు.కొనుగోలు ప్రక్రియను వెంటనే ప్రారంభించాలని మార్క్‌ఫెడ్ డీఎంకు ఫోన్ చేసి స్థానిక సమస్యలను పరిష్కరించాలని సూచించారు."ఈ ప్రభుత్వాన్ని ఒకటే కోరుతున్నా -- రైతుల గోస వినండి. పెట్టుబడి సాయం ఇవ్వలేరు,సకాలంలో యూరియా ఇవ్వలేరు.రైతు అప్పులు చేసి పంట పండిస్తే, దాన్ని కొనకపోతే ఎలా?" అని ప్రశ్నించిన ఎమ్మెల్యే,"మీడియా మేనేజ్మెంట్ వదిలి గ్రౌండ్‌లోకి వచ్చి రైతుల సమస్యలు తెలుసుకోండి" అంటూ ప్రభుత్వాన్ని డిమాండ్ చేసిన ఎమ్మెల్యే.మార్కెట్ యార్డ్‌లో నిల్వ ఉన్న మొక్కజొన్న తడిసిపోతుందనే ఆందోళన వ్యక్తం చేసిన రైతులు.వెంటనే కొనుగోలు ప్రారంభించకపోతే పెద్ద ఎత్తున నష్టాలు వాటిల్లే ప్రమాదం ఉందని ఎమ్మెల్యే తెలిపారు.కొనుగోలు కేంద్రాల్లో సరిపడా సిబ్బంది లేకపోవడంపై అసంతృప్తి వ్యక్తం చేసిన ఎమ్మెల్యే,ప్రతి రైతు ధాన్యాన్ని పారదర్శకంగా, ఆలస్యం లేకుండా కొనుగోలు చేయాలని తెలిపారు.ఉన్నతాధికారులతో మాట్లాడి సమస్యను వెంటనే పరిష్కరిస్తానని రైతులకు భరోసా ఇచ్చిన ఎమ్మెల్యే రైతుల సమస్యలపై పోరాటం కొనసాగిస్తానని హామీ ఎమ్మెల్యే సంజయ్ తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో కౌన్సిలర్ లు,నాయకులు,కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

ఢిల్లీకి సీఎం రేవంత్ రెడ్డి

హైదరాబాద్ మెట్రో రైలు రెండో దశ విస్తరణకు సంబంధించిన అడ్డంకులను తొలగించి, ప్రాజెక్టును పట్టాలెక్కించేందుకు ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి నేడు ఢిల్లీకి వెళ్లనున్నారు. ఈ పర్యటనలో ఆయన కేంద్ర పట్టణాభివృద్ధి శాఖ మంత్రిని కలిసి మెట్రో రెండో దశకు తక్షణమే అనుమతులు ఇవ్వాలని కోరనున్నారు. ఇప్పటికే మెట్రో మొదటి దశలో ఉన్న 100 శాతం షేర్లను తెలంగాణ ప్రభుత్వం కొనుగోలు చేసి, ఏప్రిల్ 30వ తేదీన ప్రాజెక్టును పూర్తిగా తన స్వాధీనంలోకి తీసుకుంది. దీనివల్ల మొదటి దశ నిర్వహణలో ఇకపై ప్రైవేటు భాగస్వామ్య అభ్యంతరాలు ఉండవని, కాబట్టి రెండో దశ (గ్రూపుల 2ఎ & 2బి) కి సంబంధించిన డీపీఆర్ మెట్రో విస్తరణపై రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ప్రధాన కార్యదర్శి కె. రామకృష్ణారావు ఇప్పటికే కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఒక సమగ్రమైన లేఖను పంపారు. గత నెలలో ప్రభుత్వం మెట్రో వాటాలను పూర్తిగా కొనుగోలు చేసిన నేపథ్యంలో, మెట్రో రెండో దశ నిర్మాణానికి సాంకేతికంగానూ, పరిపాలనాపరంగానూ ఎటువంటి ఆటంకాలు లేవని ఆయన స్పష్టం చేశారు. ముఖ్యంగా పాతబస్తీకి మెట్రో అనుసంధానం మరియు విమానాశ్రయం వరకు మెట్రో విస్తరణ వంటి కీలక భాగాలను రెండో దశలో చేర్చారు.

రైల్వే లైన్ కారణంగా ఇళ్లు కోల్పోతున్న వారికి భూకేటాయింపు దిశగా అడుగులు

గంగాధర, మే 06 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలం రంగారావుపల్లి గ్రామపంచాయతీ పరిధిలో రైల్వే లైన్ నిర్మాణం నేపథ్యంలో ఇళ్లు కోల్పోతున్న భూనిర్వాసితుల సమస్యలపై అధికారులు చొరవ చూపారు. ఈ సందర్భంగా బుధవారం కరీంనగర్ ఆర్డీఓ మహేశ్వర్, గంగాధర ఎమ్మార్వో అంజలి రజిత, గ్రామ సర్పంచ్ దారిపి శంకరయ్య, ఉపసర్పంచ్ దేవా బహదూర్ రెడ్డి, వార్డు సభ్యులు కలిసి భూనిర్వాసితులతో సమావేశమయ్యారు. ఈ సమావేశంలో ఇళ్లు కోల్పోతున్న కుటుంబాలకు ప్రభుత్వం తరఫున ఇండ్ల స్థలాలను కేటాయించే విషయంపై చర్చించారు. నిర్వాసితుల సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా విని, వారికి అనుకూలమైన ప్రదేశంలో ప్రభుత్వ భూమిని గుర్తించి కేటాయించే దిశగా చర్యలు చేపడతామని ఆర్డీఓ మహేశ్వర్ హామీ ఇచ్చారు.అలాగే వచ్చే రెండు మూడు రోజులలో భూమి కేటాయింపు చేసే ప్రాంతాన్ని ఖరారు చేసి, నిర్వాసితులతో మరోసారి ముఖాముఖి సమావేశం నిర్వహిస్తామని అధికారులు తెలిపారు. భూమి ఎంపిక ప్రక్రియ పారదర్శకంగా జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటామని పేర్కొన్నారు. ఈ సందర్భంగా భూనిర్వాసితులు తమకు త్వరితగతిన ఇండ్ల స్థలాలు కేటాయించాలని అధికారులను కోరారు. తమ జీవనోపాధి, పిల్లల విద్యకు అంతరాయం కలగకుండా త్వరగా చర్యలు తీసుకోవాలని విజ్ఞప్తి చేశారు.

ఇందిరమ్మ ఇల్లు ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే6 జగిత్యాల పట్టణ 1వ వార్డుకు చెందిన సంబు రాయలింగు లక్ష్మీ దంపతులకు మరియు సంబు మల్లయ్యకు తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇందిరమ్మ ఇళ్ల పథకంలో భాగంగా ఇందిరమ్మ ఇల్లు మంజూరై నేడు గృహ ప్రవేశం సందర్భంగా వారి ఆహ్వానం మేరకు ముఖ్య అతిథిగా హాజరై ఇందిరమ్మ ఇల్లును ప్రారంభించి చీర కానుకగా అందజేసి శు భాకాంక్షలు తెలిపిన జగిత్యాల శాసన సభ్యులు డాక్టర్ సంజయ్ కుమార్.ఈ కార్యక్రమంలో కమిషనర్ సత్యప్రసాద్, మున్సిపల్ చైర్ పర్సన్ సమిండ్ల వాణి శ్రీనివాస్, కౌన్సిలర్ చెట్టె గంగాధర్, కోరె గంగమల్లు కమ రాజమల్లు, దయాల కిష్టయ్య,నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

విధులకు రాని వైద్యులకు నెల నెలా జీతాలు....

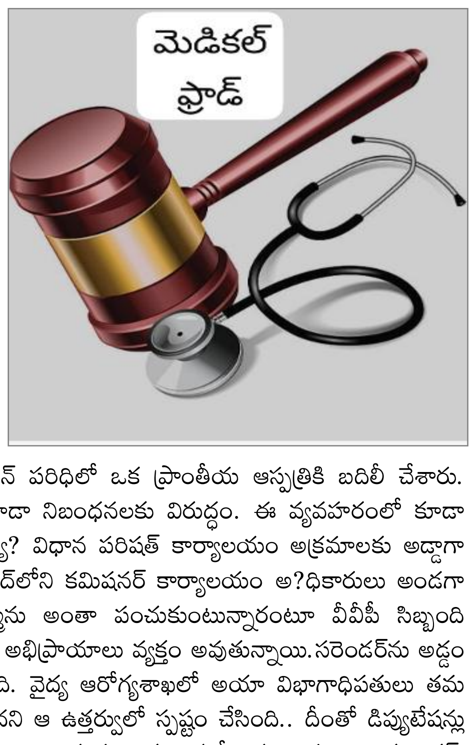
విధులకు గైర్హాజరయ్యే వైద్యులకు "సరెండర్ ".....

ఆ తరువాత పోస్టింగ్..... రికార్డుల్లోనే హాజరు...

వచ్చే జీతాన్ని పంచుకుంటున్న అధికారులు....

నిబంధనలకు విరుద్ధంగా ఒక జోన్ నుంచి మరో జోన్‌కు రీ-డిప్లాయిమెంట్...

లక్షల్లో చేతులు మారుతున్న డబ్బు.. అక్రమాలకు అడ్డాగా వైద్య విధాన పరిషత్....



హైదరాబాద్, మే 6(ఇంద్రప్రభ): ఆయనొక ఆర్థోపెడిక్. నిరుడు కాంట్రాక్టు పద్ధతిలో ఉమ్మడి మెదక్ జిల్లాల్లోని ఓ ఏరియా ఆస్పత్రిలో చేరాడు. తర్వాత నెలకే ఉద్యోగం మానేశారు. ఆ జిల్లా ఉన్నతాధికారులు సదరు డాక్టర్‌ను ఏడు నెలల క్రితం వైద్యవిధాన పరిషత్ కమిషనర్ కార్యాలయానికి సరెండర్ చేశారు. తిరిగి ఈ ఏడాది తొలినాళ్లల్లో ఎప్పుడో ఉద్యోగం మానేసిన సదరు వైద్యుడికి అదే జిల్లాలోని ఒక సీహెచ్‌సీ వర్క్ ఆర్డర్ ఇచ్చారు. పైగా అదే డాక్టర్ పేరుతో జీతం డ్రా చేస్తున్నారు. ఆ సొమ్మును జిల్లాస్థాయి నుంచి రాష్ట్రస్థాయి వరకు తలా కొంత పంచుకున్నారు. పెద్దపల్లి జిల్లాలోని ఓ ఆస్పత్రిలోని వైద్యుడు నిరుడు నాలుగు నెలల పాటు విధులకు గైర్హాజరయ్యారు. నిబంధనల ప్రకారం అటువంటి అబ్‌స్కాండెడ్ డాక్టర్లను కమిషనర్ కార్యాలయానికి సరెండర్ చేస్తారు. అలాంటి వైద్యులకు వైద్యవిధాన పరిషత్ కమిషనరే పోస్టింగ్ ఇస్తారు. అయితే డ్యూటీకి దుమ్మా కొట్టిన సదరు వైద్యుడిని విధులకు హాజరవుతున్నట్లు చూపించి.. నాలుగు నెలల వేతనం డ్రా చేశారు. ఆ వేతనంలో జిల్లా అ?ధికారుల నుంచి వీవీపీ కార్యాలయపు సిబ్బంది వరకు అందరికీ వాటాలందినట్లు ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. మల్టీ జోన్ రెండులోని ఓ వైద్య కళాశాలలో పనిచేస్తున్న ఒక డైటీషియన్‌ను ఏకంగా నాలుగు రోజుల క్రితం మల్టీజోన్ వన్ పరిధిలో ఒక ప్రాంతీయ ఆస్పత్రికి బదిలీ చేశారు. రీడిప్లాయిమెంట్ పేరుతో టీవీవీపీ కమిషనర్ కార్యాలయం ఆర్డర్ జారీ చేసింది. ఇది కూడా నిబంధనలకు విరుద్ధం. ఈ వ్యవహారంలో కూడా లక్షలు చేతులు మారినట్లు వైద్యవర్గాలు ఆరోపిస్తున్నాయి. గత రెండేళ్లుగా తెలంగాణ వైద్య? విధాన పరిషత్ కార్యాలయం అక్రమాలకు అడ్డాగా మారిందన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. జిల్లాల్లో జరిగే అవినీతి బాగోతాలకు హైదరాబాద్‌లోని కమిషనర్ కార్యాలయం అ?ధికారులు అండగా నిలుస్తున్నార్నన అభిప్రాయం వ్యక్తమవుతోంది. దందాల ద్వారా వచ్చే అవినీతి సొమ్మును అంతా పంచుకుంటున్నారంటూ వీవీపీ సిబ్బంది చెబుతున్నారు. కార్యాలయంలోని ఒకరిద్దరు అధికారులు అంతా తామై వ్యవహరిస్తున్నారన్న అభిప్రాయాలు వ్యక్తం అవుతున్నాయి.సరెండర్‌ను అడ్డం పెట్టుకొని..కాంగ్రెస్ అధికారంలోకి వచ్చాక 2024 ఫిబ్రవరిలో ఒక ఉత్తర్వు తీసుకొచ్చింది. వైద్య ఆరోగ్యశాఖలో అయా విభాగాధిపతులు తమ పరిధిలోని వైద్యులు, ఇతర పారామెడికల్ సిబ్బందికి డిప్యుటేషన్లు, వర్క్ ఆర్డర్లు ఇవ్వకూడదని ఆ ఉత్తర్వులో స్పష్టం చేసింది.. దీంతో డిప్యుటేషన్లు వర్క్ ఆర్డర్లకు ఫుల్‌స్టాప్ పడింది. అయితే హెచ్‌వోడీ కార్యాలయపు అధికారులే సరెండర్ పేరిట కొత్త దందాకు తెర తీశారు. ఎవరైనా ఒక డాక్టర్, పారామెడికల్, పాలనా సిబ్బంది అనధికారికంగా ఆరు నెలలకు మించి విధులకు గైర్హాజరయితే వారిని కమిషనర్ కార్యాలయానికి సరెండర్ చేయాలి. టీవీవీపీ కమిషనర్ వారికి పనిష్మెంట్ కింద మరోచోట పోస్టింగ్ ఇస్తారు. ఈ లొసుగును అడ్డం పెట్టుకుని గత రెండేళ్లుగా వీవీపీ పరి?ధిలో పెద్ద సంఖ్యలో సరెండర్లను ప్రోత్సహించి, పోస్టింగ్ ఇచ్చారు.

అల్లం టీతో మలబద్ధకం దూరం

సుగంధ ద్రవ్యాలలో అల్లం ఒకటి. ఇది అనేక వంటలలో రుచి మరియు వాసనను కొరకు ఉపయోగిస్తారు. ఇక టీ ప్రేమికులు అల్లం టీ ని ఇష్టపడతారు. టీలో అల్లం లేకపోతే అసంపూర్ణంగా భావిస్తారు.అల్లం అనేక పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది, దీని కారణంగా అనేక ఆరోగ్య సంబంధిత సమస్యలను పారద్రోలుతుంది. సరైన ఆహారం లేకపోవడం మరియు జీవనశైలి కారణంగా చాలా మంది మలబద్ధకం మరియు కడుపు సమస్యలతో బాధపడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితిలో ఆహారంలో అల్లం చేర్చడం ద్వారా ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చు. నిజానికి అల్లంలో జింజెరాల్ ఉంటుంది, ఇది జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది. అల్లం తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ఉదయం ఒక కప్పు అల్లం టీ తీసుకోవడం ద్వారా కడుపుని శుభ్రపరుస్తుంది. దీన్ని తాగడం వల్ల జీర్ణక్రియ మెరుగుపడుతుంది, మలబద్ధకం సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు. దీని కోసం ఒక పాత్రలో ఒక కప్పు నీళ్లువేడి చేసుకోవాలి. అందులో ఒక అంగుళం అల్లం తురుము వేసి బాగా మరిగించాలి. తర్వాత వడగట్టి అందులో తేనె మిక్స్ చేసి తాగాలి. దీన్ని తాగడం వల్ల గ్యాస్ సమస్య, కడుపునొప్పి నుంచి కూడా ఉపశమనం లభిస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్యను తొలగించడంలో అల్లం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. దీని వాడకం వల్ల జీర్ణశక్తి బాగుంటుంది. జీర్ణక్రియకు సంబంధించిన అనేక సమస్యలు, గ్యాస్ వంటివి ఎసిడిటీని దూరం చేస్తాయి. తరచుగా మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడుతుంటే, ప్రతిరోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటితో ఒక టీస్పూన్ అల్లం పొడిని తీసుకోండి. ఉదయాన్నే పొట్ట శు భ్రంగా ఉంటుంది.

బీరకాయ ప్రయోజనాలు..

మన వంటింట్లో దొరికి కూరగాయలలో బీరకాయ కూడా ఒకటి. బీరకాయ వల్ల ఎన్నో రకాల ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం తెలిసిందే.. బీరకాయతో ఎన్నో రకాల వంటలు తయారు చేసుకుని తింటూ ఉంటాం. కానీ చాలామంది బీరకాయను తినడానికి అస్సలు ఇష్టపడరు. కాగా బీరకాయలో కొవ్వులు తక్కువగా, నీరు, ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండి, పోషకాలు అధికంగా ఉండడంతో పాటు తొందరగా జీర్ణం కావడమే అందుకు కారణం. బీరకాయలో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, ఐరన్, మెగ్నీషియం, విటమిన్ బి6, పొటాషియం, సోడియం, జింక్, కాపర్, థైమీన్ వంటి పోషకాలు ఉంటాయి. ఈ పోషకాలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. బీరకాయ వల్ల ఇంకా ఎటువంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. బీరకాయలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది తరచుగా తీసుకుంటే ఐరన్ లోపం కారణం వచ్చే రక్తహీనత సమస్య నయం అవుతుంది. బీరకాయలో విటమిన్ బి6 పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది ఐరన్‌తో పాటు శరీరంలోని ఎర్ర రక్తకణాల సరైన సంశ్లేషణలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. నొప్పి, అలసట వంటి లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది. బీరకాయలో నీరు పుష్కలంగా ఉంటుంది. అదనంగా, దీనిలో గుజ్జులో సెల్యులోజ్, డైటర్ ఫైబర్ మెండుగా ఉంటుంది. ఇది పేగుల కదలికను, జీర్ణక్రియను మెరుగుపరుస్తుంది. మలబద్ధకం సమస్యతో బాధపడేవారు వారి డైట్ బీరకాయ తీసుకుంటే ఈ సమస్య దూరం అవుతుంది. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు ఒక గ్లాస్ బీరకాయ రసంలో తేనె కలిపి తాగితే మలబద్ధకం సమస్య దూరం అవుతుంది. బీరకాయ శరీరంలోని వ్యర్థాలు, ఆల్కహాల్ అవశేషాలు, జీర్ణం కాని ఆహార కణాలను శరీరం నుంచి తొలగించి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది. దీంతో లివర్ ఆరోగాన్ని, పిత్త పనితీరును పెంపొందించడంలో ఇది కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. లివర్ బైల్ రసాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఇది లిపిడ్లు, కొవ్వులను విచ్ఛిన్నం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. బీరకాయలో పొటాషియం, మెగ్నీషియం మెండుగా ఉంటాయి. ఇవి హృదయనాళ వ్యవస్థ పనితీరులో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఈ మినరల్స్ శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి, ఇవి ఫ్రీరాడికల్స్‌తో పోరాడి గుండె కణాలు నష్టపోకుండా రక్షిస్తాయి.

సపోటా తినడం వల్ల అన్ని లాభాలా?

సపోటా పండ్ల వల్ల ఎన్నో రకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి అన్న విషయం తెలిసిందే. ఇవి ఎంతో తియ్యగా ఉంటాయి అన్న విషయం తెలిసిందే. ముఖ్యంగా సీజనల్ ఫ్రూట్స్ మన డైట్‌లో కచ్చితంగా చేర్చుకోవడం మంచిది.కొంతమంది డైరెక్టుగా తింటే మరి కొంతమందిని జూస్ రూపంలో తీసుకుంటూ ఉంటారు. కాగా సపోటాలో ఐరన్, పోటాషియం, కాపర్, క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం, జింక్, ఫాస్ఫరస్ వంటి మినరల్స్, విటమిన ఏ, బి, సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఈ పండులో ఆస్ట్రింజెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ, యాంటీ వైరల్, యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ పారాసైడ్ లక్షణాలతో కూడిన పాలీఫెనాల్ టానిన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. సపోటాలో కాల్షియం, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఇవి మీ ఎముకలను దృఢంగా ఉంచుతాయి, ఆస్టియోపోరోసిస్ ముప్పును తగ్గిస్తాయి. సపోటాలో విటమిన్ సి, కాపర్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. ఈ పోషకాలు శరీరంపై ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావానికి వ్యతిరేకంగా పోరాడతాయి. జలుబు, ఇన్ఫెక్షన్లతో బాధపడుతుంటే సపోటా తింటే నాసికా మార్గం, శ్వాసకోశం క్లియర్ అవుతుంది.? సపోటా హైపర్‌టెన్షన్‌ను కంట్రోల్ ఉంటుతుంది. ఈ పండులో సమృద్ధిగా ఉండే పొటాషియం, మెగ్నీషియం సోడియం స్థాయిలు తగ్గిస్తాయి. రక్త ప్రసరణను ప్రోత్సహించి, మీ బ్లడ్ ప్రెజర్ స్థాయిలను మెయింటేన్ చేస్తాయి. ఇది స్ట్రోక్, గుండెపోటు వంటి గుండె సంబంధిత సమస్యల ముప్పును తగ్గిస్తాయి. పొటాషియం మూత్రం ద్వారా శరీరం సోడియంను తొలగిస్తుంది. ఇది హైపర్‌టెన్షన్ కంట్రోల్‌లో ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. సపోటాలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు నిండి ఉంటాయి. ఇవి చాలా రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షిస్తాయి. సపోటాలోని విటమిన్ ఏ, బి శరీరంలోని శ్లేష్మ పొరలను నిర్వహించడానికి సహాయపడతాయి. ఇది నోటి, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని నివారిస్తుంది. సపోటాలో డైటరీ ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. అధిక మొత్తంలో కేలరీలు ఉండే ఈ పండు తక్షణ శక్తిని అందిస్తుంది. జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగేలా చూస్తుంది. ఈ పండులో విటమిన్ ఎ మెండుగా ఉంటుంది. దీన్ని తీసుకుంటే కంటి ఆరోగ్యానికి మంచిది. సపోటా ఆరోగ్యానికి మాత్రమే కాకుండా మెరిసే చర్మానికి కూడా సహాయపడుతుంది. సపోటాలోని విటమిన్ ఇ మీ చర్మానికి తేమనందిస్తుంది. మెరిసే చర్మాన్ని అందిస్తుంది. దీనిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు మెండుగా ఉంటాయి. ఇది చర్మాన్ని ఫ్రీ రాడికల్స్ నుంచి రక్షించి యాంటీ ఏజింగ్ కాంపౌండ్‌గా పనిచేస్తుంది.

ప్రసవం తర్వాత కీళ్ల నొప్పులు వస్తున్నాయా.!

తల్లి కావాలనే ప్రయాణం ప్రతి స్త్రీకి చాలా ఆహ్లాదకరమైన అనుభవం. అయితే ఈ సమయంలో వారు కూడా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అదే సమయంలో కొంతమంది మహిళలు తల్లి అయిన తర్వాత కూడా అనేక సమస్యలను ఎదుర్కొంటారు. ఈ సమస్యల్లో ఆర్థరైటిస్ సమస్య కూడా ఉంటుంది. తల్లి అయిన తర్వాత కొంతమంది మహిళలు చాలా కీళ్ల నొప్పులను ఎదుర్కోవలసి ఉంటుంది. డెలివరీ తర్వాత శరీరంలోని అనేక రకాల హార్మోన్లు అసమతుల్యత చెందుతాయి. దీని కారణంగా కీళ్ల నొప్పులు మొదలవుతాయి. ఇటువంటి పరిస్థితిలో పెయిన్ కిల్లర్స్ తీసుకోవడం కూడా హానికరం. అందుకే కొన్ని హోం రెమెడీస్‌ని ఆశ్రయించాలి. తద్వారా సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ప్రసవం తర్వాత కీళ్ల నొప్పులు లేదా కీళ్లనొప్పుల సమస్యను ఎలా తగ్గించుకోవాలో తెలుసుకుందాం?ప్రసవం తర్వాత కీళ్ల నొప్పుల నుండి ఉపశమనం పొందడానికి మీరు పసుపును ఉపయోగించవచ్చు. పసుపులో యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి కీళ్ల నొప్పులు, వాపులను తగ్గించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి. రోజుకు ఒకసారి తప్పనిసరిగా పసుపు పాలు తాగాలి. అలాగే దానిని పేస్ట్‌లా చేసి నొప్పి ఉన్న ప్రదేశంలో రాయాలి. ఆర్థరైటిస్ లేదా కీళ్ల నొప్పుల సమస్యను తొలగించడంలో మెంతి నీరు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. నిజానికి మెంతికూరలో అనేక రకాల యాంటీఆక్సిడెంట్లు, యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి కీళ్ల నొప్పుల నుండి తక్షణ ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి.

ఏదైనా ఒకటి తింటే చాలు...
పది రోజుల్లో బరువు తగ్గుతారు!

బరువు తగ్గడం చాలా సవాలుతో కూడుకున్న పని. బరువు తగ్గడంలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహార ప్రణాళిక ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఆ కోణంలో, బరువు తగ్గడంలో ప్రోటీన్ ఆహారాలు ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి.లీన్ ప్రోటీన్ సాధారణ ప్రోటీన్ నుండి భిన్నంగా ఉంటుంది.బరువు తగ్గడం మరియు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని నిర్వహించడం విషయానికి వస్తే, సమతుల్య ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవడం కీలకం. బరువు తగ్గడంలో ప్రొటీన్లు కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ఎందుకంటే కొవ్వును కరిగించే ప్రక్రియలో మీరు ఎక్కువసేపు పూర్తి అనుభూతి చెందడానికి, జీవక్రియను పెంచడానికి మరియు కండర ద్రవ్యరాశిని సంరక్షించడానికి అవి మీకు సహాయపడతాయి.

పిప్పి పన్ను సమస్యని తగ్గించే టిప్?

ఇక పిప్పి పన్ను వల్ల కలిగే నొప్పి అసలు అంతా ఇంతా కాదు. మనం తిన్న ఆహార పదార్థాలు పిప్పి పన్నులో ఇరుక్కుపోయి చాలా నొప్పిని ఇంకా అలాగే బాగా ఇబ్బందిని కలిగిస్తూ ఉంటాయి.ఈ పిప్పి పన్ను సమస్య వల్ల ఆ భాగంలో వాపు కూడా వస్తుంది. దంతాలకు కంటి నరాలకు సంబంధం ఉండడం వల్ల ఈ పిప్పి పన్ను కారణంగా కంటి నుండి నీరు కూడా కారుతుంది.పిప్పి పన్ను సమస్యను చాలా ఇంకా అలాగే పిల్లలు ఆహారంలో తృణధాన్యాలను చేర్చడం చాలా ముఖ్యం. తృణధాన్యాలలో విటమిన్-బి, మెగ్నీషియం చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎముకలు, చర్మం ఇంకా అలాగే కండరాలకు ఈ రెండూ కూడా చాలా అవసరం.ఇంకా అదేవిధంగా పిల్లల ఆహారంలో తృణధాన్యాలు చేర్చడం వల్ల పిల్లల ఎత్తు పెరగడమే కాకుండా కండరాలు కూడా చాలా బాగా బలపడతాయి.ఈజీగా తగ్గించే ఆయుర్వేద టిప్ గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. పిప్పి పన్ను సమస్యను తగ్గించడంలో సీతాఫలం ఆకు చాలా బాగా ఉపయోగపడుతుంది.ఎందుకంటే ఈ సీతాఫలం ఆకులో ఎన్నో ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. ఈ ఆకులు మనకు చాలానే లభిస్తూ ఉంటాయి. మన పిప్పి పన్ను సమస్యను తగ్గించడంలో సీతాఫలం చెట్టు ఆకు చాలా చక్కగా పని చేస్తుందని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇక ఈ టిప్ తయారు చేసుకోవడానికి ముందుగా మీరు రెండు లేదా మూడు సీతాఫలం ఆకులను తీసుకొని వాటిని బాగా శుభ్రంగా కడగాలి. ఆ తరువాత వాటికి నాలుగు లేదా ఐదు మిరియాలను కలిపి ఒక లేహ్యంగా నూరుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పిప్పి పన్ను సైజులో ఉండగా చేసుకోవాలి. ఈ ఉండను పిప్పి పన్ను వల్ల కలిగిన రంధ్రంలో ఉంచి అలాగే నొక్కి పెట్టాలి. ఇలా చేయడం వల్ల పిప్పి పన్ను సమస్య నుండి చాలా ఈజీగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. పెయిన్ కిల్లర్ లను ఇంకా అలాగే యాంటీ బయాటిక్స్ ను వాడడం వల్ల ఉపశమనం కలిగినప్పటికి భవిష్యత్తులో మనం ఎన్నో తీవ్ర దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. అందుకే ఈ విధంగా సీతాఫలం ఆకును ఇంకా మిరియాలను ఉపయోగించి న్యాచురల్ వేలో పిప్పి పన్ను సమస్యను చాలా ఈజీగా శాశ్వతంగా దూరం చేసుకోవచ్చు.కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ ఆయుర్వేద టిప్ ని పాటించండి. పిప్పి పన్ను సమస్యని వెంటనే దూరం చేసుకోండి.

సీజన్ ప్రకారం ఆహారం తీసుకుంటే మంచిది

భారతదేశంలో ఏడాది పొడవునా వాతావరణం ఏకరీతిగా ఉండదు. ఇది కాలానుగుణంగా మారుతుంది. అదేవిధంగా భారతదేశంలో వేసవి, రుతుపవనాలు, శీతాకాలం, శరదృతువు లేదా వసంతకాలం అనే నాలుగు రుతువులు ఉన్నాయి. రుతువులు మారుతున్న కొద్దీ మన శరీరంలోని జీవక్రియలు దానికి అనుగుణంగా మారుతూ ఉంటాయి. అదే కారణంతో, వాతావరణం మారినప్పుడు, మన ఆరోగ్యం కూడా మారుతుంది. ఎందుకంటే, వాతావరణంలో వచ్చే మార్పుకు మన శరీరం తక్షణమే అలవాటుపడటం అసాధ్యం. కాబట్టి ఈ సమయాల్లో మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో తెలుసుకోవడం ముఖ్యం. కాబట్టి సీజన్‌ను బట్టి మన ఆహారం ఎలా ఉండాలో ఇక్కడ చెప్పాము.వేసవి సమయం: సాధారణంగా ఫిబ్రవరి, మార్చి, ఏప్రిల్ మరియు మే నాలుగు నెలలు వాతావరణంలో గాలి వెచ్చగా ఉంటుంది. అందుకే ఈ కాలాన్ని వేసవి కాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో, సౌర అంటే సూర్యకిరణాలు భారతదేశంలో సమాంతరంగా ఉంటాయి. కాబట్టి మన దేశం ఈ వేడి వాతావరణాన్ని అనుభవిస్తుంది.అలాగే ఈ వేసవిలో పాటించాల్సిన ఆహారం గురించి చెప్పాలంటే, ఈ సమయంలో మనం ఎక్కువగా నీరు త్రాగాలి. నీరు మన శరీరం నుండి విషాన్ని తొలగిస్తుంది.అలాగే ఈ సీజన్‌లో చెరుకు రసం, నిమ్మరసం తాగాలి. రోజు ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లే ముందు మజ్జిగ తాగడం మంచిది. మామిడి, జాక్‌ఫ్రూట్, పుచ్చకాయ వంటి కొన్ని పండ్లు వేసవిలో లభించే సీజనల్ పండ్లు. వేసవి రోజులలో ఇవన్నీ తినడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది.వర్షాకాలం: మనకు నాలుగు నెలల వర్షాలు ఉన్నాయి: జూన్, జూలై, ఆగస్టు మరియు సెప్టెంబర్. కాబట్టి ఈ కాలాన్ని వర్షాకాలం అంటారు. ఈ నెలల్లో దక్షిణ అర్ధగోళం నుండి భారతదేశం వైపు గాలులు వీస్తాయి.

వర్షాకాలంలో ఈ నాన్ వెజ్ తింటున్నారా..

మండే వేడి నుంచి ఇప్పుడే తేమతో కూడిన వర్షపు చినుకులు అందరికీ ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. కానీ వర్షం రాకతో..అనేక వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్ల ఉత్పన్నమవడం సాధారణం. ఈ పరిస్థితిలో.. వీటి నుంచి విముక్తి పొందడం, నివారణ చర్యలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అంతేకాకుండా రోజువారీ ఆహారం తీసుకునే క్రమంలో శ్రద్ధకూడా వహించాలని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా వానా కాలంలో పలు రకాల జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు.వర్షాకాలంలో నాన్ వెజ్ తినడం ఎందుకు తినకూడదు: ధార్మిక దృక్కోణంతో చూస్తే.. శ్రావణ మాసంలో శివుడిని ఆరాధించడంతో చాలా మంది మాంసాహారం తీసుకోలేరు. కానీ శాస్త్రీయ దృక్కోణం ప్రకారంతో కూడా చాలా మంది తెలిసిన వారు మాంసాహారానికి దూరంగా ఉంటారు. దీనికి ప్రధాన కారణాలేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం..1. ఫంగస్ డేంజర్: వర్షాకాలంలో అధిక వర్షాల కారణంగా.. గాలిలో తేమ పెరుగుతుంది. ఆ తర్వాత ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్, బూజు ఫంగస్ వచ్చే ప్రమాదం పెరుగుతుందని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. తేమ కారణంగా ఆహార పదార్థాలు సాధారణం కంటే వేగంగా కుళ్ళిపోతాయి. ఎందుకంటే వర్షంలో ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతి ఉండదు.. జీర్ణక్రియలో సమస్యలు:వర్షాకాలంలోని వాతావరణంలో తేమ పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో జీర్ణ క్రియ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది. నాన్ వెజ్ ఫుడ్స్ జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కాబట్టి జీర్ణశక్తి బలహీనంగా ఉంటే మాంసాహారం తినకపోవడం మంచిది.3. పశువులు కూడా అనారోగ్యానికి గురవుతాయి:వానాకాలంలో కీటకాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుంది. దీని కారణంగా చికున్‌గున్యా, డెంగ్యూ దోమలు విచ్చల విడిగా పెరగుతాయి. దీని కారణంగా జంతువులు కూడా అనారోగ్యానికి గురవుతాయి. కాబట్టి ఈ సమయంలో మాంసం వినియోగించ పోవడం మంచిది.4. చేపలు కూడా కలుషితమవుతాయి: చేపలు తినడం మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కానీ వర్షాకాలంలో వీటిని తినడం తగ్గిస్తే చాలా మంచిదని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. వాస్తవానికి భారీ వర్షాల కారణంగా.. మురికి మొత్తం చెరువులోకి ప్రవహిస్తుంది. దాని కారణంగా చేపలు కలుషితమవుతాయి. మీరు ఈ చెపలను తీసుకోవడం వల్ల అనారోగ్యానికి గురవుతారు.

కేరళలో ఎవరికీ
తెలియని మినీ బడ్జెట్ గోవా..

తీర ప్రాంత నగరం వర్కాల పేరు ఇప్పుడు యువతలో మారుమోగుతోంది. ట్రిప్ లేదా టూర్‌కు వెళ్లాలనుకునే యువకుల సైన్యం ఇటీవల వర్కాల వైపు మొగ్గు చూపుతోంది. వర్కాలను చిన్న గోవా అంటారు. భారతదేశంలోని మరే బీచ్‌కి లేని అందం ,ప్రత్యేకత వర్కాలలో ఉంది. ఇది తిరువనంతపురం నుండి 40 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న వర్కాల బీచ్‌లో 80 అడుగుల సహజమైన కొండపై ఉంది. కొన్ని కిలోమీటర్ల మేర విస్తరించి ఉన్న ఈ కొండకు ఎడమవైపు 80 అడుగుల లోతులో సముద్రం ఉంది. కుడి వైపు రెస్టారెంట్లు, హాస్టల్స్ ,చిన్న బట్టల దుకాణాలతో నిండి ఉన్నాయి. 5 గంటల వరకు మామూలు బీచ్‌లా కనిపించే వర్కాల ఆ తర్వాత మన కళ్ల ముందు 'పార్టీ బీచ్'గా మారుతుంది. రంగురంగుల స్వరాలతో అలంకరించబడిన రెస్టారెంట్లు అదే బీచ్‌లో దొరికిన సీఫుడ్‌ను గ్రిల్ చేసి విక్రయిస్తారు.. అప్పటిదాకా నిశ్శబ్ధంగా ఉన్న సముద్రతీరం అక్కడక్కడా ప్రవహించే పాటలు, సంగీతంతో రిఫ్రెష్ అవుతుంది. పార్టీ వేర్‌లలో పురుషులు ,మహిళలు కలిసి రావడంతో క్లిఫ్ మొత్తంగా మార్మోగిపోతుంది. వర్కాలలో బీచ్‌లో సూర్యాస్తమయం మిస్ అవ్వకూడదు. వర్కాల క్లిఫ్‌లోని రెస్టారెంట్లలో, సాయంత్రం 5:30 తర్వాత మనకు ఇష్టమైన ఆహారం లేదా స్పిరిటెడ్ డ్రింక్‌తో టేబుల్ వద్ద కూర్చుని సముద్రానికి ఎదురుగా, సూర్యాస్తమయంతో ఆకాశం నారింజ రంగులోకి మారడం అద్భుతమైన అనుభవం. ఆ తర్వాత సూర్యోదయం క్లిఫ్ వేడుకలో మునిగితేలుతుంది.రాత్రిపూట వర్కాల బీచ్‌లో బస చేసేందుకు ఎలాంటి ఆంక్షలు లేవు. సురక్షితమైనది కూడా. క్లిఫ్‌లోని రెస్టారెంట్లు ,దుకాణాలు తెల్లవారుజామున 2 గంటల తర్వాత మూసివేసిన తర్వాత సముద్రం ఒడ్డున ఇసుకపై గుంపులుగా కూర్చుని కబుర్లు చెప్పుకునే వ్యక్తులను కూడా మనం చూడవచ్చు. బీచ్‌లోనే చాలా మంది గుంపులు గుంపులుగా నిద్రపోవడం కూడా మనం చూడవచ్చు. ప్రపంచం నలుమూలల నుండి యాత్రికులు వర్కలాకు వస్తారు. వర్కాలలో రోజుకు 300 రూపాయల బస నుండి 10,000 రూపాయలకు పైగా అధునాతన రిసార్ట్‌ల వరకు అన్నీ ఉన్నాయి. వర్కాలలోని క్లిఫ్‌లో చాలా హాస్టళ్లు ఉన్నాయి. అయినప్పటికీ, అన్ని ప్రోటీన్ మూలాలు సమాన ప్రయోజనాలను అందించవు. లీన్ ప్రోటీన్ గురించి మీరు ఎప్పుడైనా విన్నారా? నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం, మీరు ఆశించిన విజయవంతమైన బరువు తగ్గడానికి మరియు అనవసరమైన కొవ్వు తీసుకోవడం నివారించడానికి మీ రోజువారీ ఆహారంలో లీన్ ప్రోటీన్ ఆహారాలను చేర్చడం చాలా ముఖ్యం.లీన్ ప్రోటీన్ అంటే ఏమిటలీన్ ప్రోటీన్ కొవ్వు తక్కువగా ఉండే ఆహారాలను సూచిస్తుంది. సంతృప్త కొవ్వు మరియు కేలరీలు తక్కువగా ఉండే ప్రోటీన్ మూలాలను ప్రత్యేకంగా సూచిస్తుంది. ఇది సాధారణ ప్రోటీన్ నుండి భిన్నంగా ఉంటుంది, ఇది అధిక కొవ్వు తీసుకోవడం లేకుండా బరువు తగ్గడం మరియు కండరాల నిర్వహణను ప్రోత్సహిస్తుంది.

సంపాదకీయం

జాతీయ రాజకీయాల్లో రైతు అజెండా

భారత దేశం ప్రాథమికంగా గ్రామీణ, వ్యవసాయ ఆధారిత దేశం. దేశంలో అత్యధిక ప్రజానీకం ఇప్పటికీ గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థపై ఆధారపడి ఉన్నారు. దేశంలో ప్రజా ప్రతినిధులతో అత్యధికులు గ్రామీణ నేపథ్యం గలవారే. అయితే స్వాతంత్ర్యం సిద్ధించిన 75 ఏళ్లలో గ్రామీణ ఆర్థిక వ్యవస్థ మన ప్రణాళిక వేత్తలకు ఏనాడూ ప్రాధాన్యత గల రంగంగా ఉండలేదు. అందుకు ప్రధాన కారణం ఇప్పటి వరకు దేశాన్ని ఏలుతున్న వారెవ్వరికీ జాతీయ రాజకీయాలను నిర్దేశిస్తున్న వారెవరికీ వ్యవసాయంపై, గ్రామీణ రంగంపై తగు అవగాహన లేకపోవడమే. ఇప్పటి వరకు గ్రామీణ నేపథ్యం గలవారెవ్వరూ ప్రధానమంత్రి కాలేరు. అటువంటి వారు కనీసం దేశాన్ని పరిపాలిస్తున్న రాజకీయ పార్టీలకు అధ్యక్షులు కూడా కాలేదు. అందుకే జాతీయ రాజకీయ అజెండాలో వ్యవసాయం లేదా రైతులు ఏనాడు కీలక భాగస్వామ్యం కాలేకపోతున్నారు.ఇప్పటి వరకు రైతులుగా చెప్పుకొనేవారు ఇద్దరే ప్రధాన మంత్రులు కాగలిగారు. వారిలో మొదటిగా చరణ్‌సింగ్ పార్లమెంట్ విశ్వాసం పొందలేక రాజీనామా చేయవలసి వచ్చింది. ఆ తర్వాత హెచ్‌డి దేవగౌడ్ సంవత్సర కాలం కూడా పదవిలో ఉండలేకపోయారు. వారిద్దరూ అవినీతి ఆరోపణలతో లేదా మరో తప్పు చేసి పదవి కోల్పోలేదు. విధానాల పట్ల నిబద్ధతే వారిని పదవికి దూరం చేసింది. దేశానికి రైతేవెన్నెముక అనిఅందరూ చెబుతూ ఉంటారు. కానీ మన ప్రణాళికలు ఏవీ రైతుల సాధికారికతకు ప్రాధాన్యత ఇచ్చిన దాఖలాలు లేవు. అటువంటి పరిస్థితులలో కెసిఆర్ ప్రారంభించిన జాతీయ రాజకీయ పక్షం బిఆర్ఎస్ రైతు అజెండాగా జాతీయ రాజకీయాలలోకి రావడం హర్షణీయం. తాము కిసాన్ రాజ్యం తెస్తామని చెప్పడం ఆనందం కలిగిస్తుంది.బిఆర్ఎస్ ఎన్ని సీట్లు గెలుచుకుంటుందో, అధికారంలో ఏ మేరకు భాగస్వామి కాగలదో వేరే విషయం. వ్యవసాయరంగ అంశాలపై, రైతు సాధికారికతపై జాతీయ స్థాయిలో ఒక చర్చను ప్రారంభించడానికి, అన్ని రాజకీయ పార్టీలు, కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు రైతులను విస్మరింపలేని పరిస్థితులు కల్పించడానికి దోహదపడగలదని ఆశిద్దాము. మొదటగా స్వాతంత్ర్యం రావడానికి ముందే కాంగ్రెస్ లో వ్యవసాయ విధానం అవసరం అంటూ కిసాన్ అజెండాను ఆచార్య ఎన్‌జి రంగా ప్రతిపాదించగారు. 1930 దశకంలో ఆయ న ఉంచిన అజెండాలో అంశాలే ఇప్పటికీ దేశంలోని రైతాంగం ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన సమస్యలు కావడం గమనార్హం. అంటే సుమారు వందేళ్లుగా విధానపరంగా రైతుల సమస్యలపై ప్రభుత్వాల దృష్టిలో మౌలిక మార్పులు రాలేదని స్పష్టం అవుతుంది.స్వాతంత్ర్యం తర్వాత ఆచార్య రంగా ప్రతిపాదించిన అంశాలపై నెహ్రూ ప్రోత్సాహంతో కాంగ్రెస్ ఓ కమిటీని నియమించినా, ఆ కమిటీ సిఫార్సులను కాంగ్రెస్ ఆమోదించ లేదు. 'ఆచార్య రంగా పార్లమెంట్‌లో ఉన్నంత కాలం నేను రైతు సమస్యలను ఏ విధంగా నిర్లక్ష్యం చేయగలను?' అంటూ మాట వరసకు నెహ్రూ భయం నటించినా ఆయన విధానాలు ఎన్నడూ వ్యవసాయానికి అనుకూలం కాదు. ఆచార్య రంగా తర్వాత వ్యవసాయ విధానాలపై అలుపెరుగని పోరాటం చేసింది చరణ్ సింగ్. ప్రధాని జవహర్ లాల్ నెహ్రూ, తొలి ప్లానింగ్ కమిషన్ చైర్మన్ పిసి మహలనోబిస్‌ల ఆర్థిక విధానాలను తీవ్రంగా ప్రతిఘటిస్తూ, గాంధీ ఆలోచనలతో ప్రభావితమై స్వాతంత్ర్య భారతంలో ప్రత్యామ్నాయ అభివృద్ధి నమూనాను రైతుల శ్రేయస్సు ప్రాతిపదికగా దేశం ముందుంచారు.వ్యవసాయాన్ని, గ్రామీణ రంగాన్ని నిర్లక్ష్యం కావించి, పరిశ్రమలు, వాణిజ్యాలకు నెహ్రూ ఇస్తున్న ప్రాధాన్యతతో కాంగ్రెస్‌లో ఉంటూనే తీవ్రంగా విభేదించారు. స్వాతంత్ర్య భారతదేశంలో మొదటగా వ్యవసాయ రంగానికి కీలక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలని వాదించారు. బలమైన వ్యవసాయ రంగం లేకుండా పారిశ్రామిక రంగం అభివృద్ధికి నోచుకోలేదని ఆయన స్పష్టం చేశారు. నెహ్రూ రెండో పంచవర్ష ప్రణాళికలో ప్రభుత్వ రంగ సంస్థలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడాన్ని ఆయన తీవ్రంగా వ్యతిరేకించారు. పారిశ్రామికీకరణ ద్వారా వ్యవసాయ అభివృద్ధి సాధ్యం కాదని హెచ్చరించారు. ప్రభుత్వ ఉద్యోగాలలో రైతుల పిల్లలకు 50 శాతం రిజర్వేషన్లు కల్పించాలని 1939లోనే కాంగ్రెస్ పార్లమెంటరీ ప్యానల్ ముందు ప్రతిపాదన ఉంచారు.ప్రధాన మంత్రిగా ఆయన ఒక సభలో పరిశ్రమలే అభివృద్ధికి దారితీస్తే బీహార్ దేశంలో బాగా అభివృద్ధి చెందిన రాష్ట్రం అయి ఉండవలసింది, కానీ వ్యవసాయ ప్రాతిపాదిక గల పంజాబ్ కాదని ఈ సందర్భంగా చెప్పారు. రైతుల అనుకూల విధానాలకు రాజకీయంగా త్యాగాలకు సహితం వెనుకాడలేదు. నెహ్రూ ప్రతిపాదించిన ఉమ్మడి, సహకార వ్యవసాయాన్ని ఆచార్య రంగా, చరణ్ సింగ్ వంటి వారు తీవ్రంగా ప్రతిఘటించారు.ఆ తర్వాత ఇందిరా గాంధీ హయాంలో తీసుకొచ్చిన హరిత విప్లవం సహితం రైతుల జీవన ప్రమాణాలు మెరుగు పరచడానికి, వ్యవసాయం గిట్టుబాటు ప్రవృతిగా మారడానికి దోహదపడ లేదు. కేవలం గ్రామాల నుండి సంపద పట్టణాలకు వలస వెళ్లేందుకే దారితీసింది.వ్యవసాయ ఉత్పత్తులకు కనీస మద్దతుధర ఇస్తే రైతుల పరిస్థితులు మెరుగవుతాయని రాజకీయ నాయకులు వాదిస్తుంటారు. కానీ అటువంటి దాఖలాలు ఏవీ లేవు. మద్దతు ధరలు కేవలం సుమారు 25 పంటలకు మాత్రమే ఉన్నాయి. వాటిల్లో కూడా మూడు, నాలుగు పంటలను మాత్రమే మద్దతు ధర లభించని పక్షంలో ప్రభుత్వ ఏజెన్సీలు కొనుగోలుచేసి రైతులను ఆదుకోగల వ్యవస్థలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఆ వ్యవస్థలు సహితం ఆచరణలో రైతులుకు వ్యతిరేకంగా, దళారీలకు, వ్యాపారులకు అనుకూలంగా పని చేస్తూ, నిత్యం రైతులు నిలువు దోపిడీకి గురవడానికి దోహదం చేస్తున్నాయి. రైతు అనుకూల వ్యవసాయ మార్కెటింగ్ వ్యవస్థ ఏర్పాటు గురించి ప్రభుత్వాలు శ్రద్ధ చూపడం లేదు. ప్రభుత్వాలు అనుసరిస్తున్న ఎగుమతి, దిగుమతి విధానాలు రైతు నడ్డి విరుస్తున్నాయి.రైతుల ఆదాయాలను 2022 నాటికి రెట్టింపు చేస్తామని ప్రధాన మంత్రి నరేంద్ర మోడీ ప్రకటించిన గడువు పూర్తయింది. కానీ, ఈ దిశలో ఏ మేరకు సాధించారో మాత్రం చెప్పలేకపోతున్నారు. ద్రవ్యోల్బణంను పరిగణనలోకి తీసుకొంటే గత ఆరేళ్లలో రైతుల ఆదాయం ఇది వరకన్నా పడిపోయినదని స్పష్టం అవుతుంది. మరోవంక, వారి రుణ భారం కూడా పెరిగింది. పెరిగిన వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల ధరల కన్నా, వ్యవసాయ ఉపకరణాలు, ఎరువులు, వ్యవసాయ ఖర్చులు దాదాపు రెట్టింపు అయ్యాయి. జాతీయ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకాన్ని వ్యవసాయ పనులతో అనుసంధానం చేయమని దేశంలోని దాదాపు అన్ని రాజకీయ పార్టీలు కోరుతున్నా ప్రభుత్వం పెదవి విప్పడం లేదు.1991లో తీసుకొచ్చిన ఆర్థిక సంస్కరణలు దేశంలో బిలియనీర్ల సంఖ్య పెంచడానికి, కొందరు పారిశ్రామిక వేత్తలు ప్రపంచంలోనే కుబేరులుగా మారడానికి దోహదపడిన, గ్రామీణ వ్యవసాయ రంగాలలో చెప్పుకోదగిన మార్పులకు దోహదపడలేదు. దేశ రక్షణ రీత్యా కీలకమైన రక్షణ రంగంలో కూడా 100 శాతం విదేశీ ప్రత్యక్ష పెట్టుబడులకు అనుమతిస్తున్న ప్రభుత్వం వ్యవసాయ మార్కెట్‌లోకి మాత్రం అనుమతి ఇవ్వడం లేదు. పొగాకు, పత్తి, మిరప, పసుపు వంటి వాణిజ్య పరమైన పంటల మార్కెట్‌లోకి విదేశీ వ్యాపారులను అనుమతిస్తే పోటీ పెరిగి రైతుల ఆదాయం పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది.అయితే స్వదేశీ పారిశ్రామిక వేత్తలు, వ్యాపారుల వత్తిడులకు లొంగి ప్రభుత్వం అనుమతి ఇవ్వడం లేదు. ఉల్లి పాయలు నిత్యావసర ఆహార వస్తువులు కావు. పది రూపాయల ధర పెరిగి, రైతులకు కొంచెం ఎక్కువ ఆదాయం వస్తుంది అంటే, వెంటనే ప్రభుత్వం ఖంగారు పడిపోతుంది. విదేశాలకు ఎగుమతులు ఆపివేస్తుంది. ఉల్లిపాయలను దిగుమతి చేసుకుంటుంది. పర్యవసానంగా రైతులకు వచ్చే ఆదాయంకు గండి పడుతుంది. పత్తి, మిరప, పొగాకు వంటి పంటల విషయంలో సహితం రైతులకు అటువంటి దుర్భర అనుభవాలే ఎదురవుతున్నాయి. వ్యవసాయ రంగంలో మూడు దశాబ్దాల తర్వాత సంస్కరణలకు నరేంద్ర మోడీ ప్రభుత్వం సాహసించి, కొత్త వ్యవసాయ చట్టాలు తీసుకు వస్తున్నారంటే అందరు స్వాగతించారు. అయితే చట్టాలలో కీలక అంశాలలో రైతుల ప్రయోజనాలను విస్మరిస్తున్నారని అనుమానాలు వ్యక్తం అయ్యాయి. మెగా వ్యాపారుల ప్రయోజనాలకు రెడ్ కార్పెట్ పరుస్తున్నారనే భయాలు వెల్లడయ్యాయి.

అటువంటి భయాలను నివృతి చేసే ప్రయత్నాలు జరగలేదు.అదే సమయంలో మినుములు ధరల కట్టడి పేరుతో విదేశాల నుండి దిగుమతులకు అనుమతి ఇవ్వడంలో రైతుల భయాలు మరింతగా పెరిగాయి. రైతులకు మంచి ధర వచ్చే సమయంలో ప్రభుత్వం ఎగుమతులు చేసే పారిశ్రామిక వేత్తల ప్రయోజనాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడంతో ప్రభుత్వంలో రైతుల సమస్యలు అర్థం చేసుకునే వారు లేరని విషయం స్పష్టమైంది. రైతులకు గిట్టుబాటు ధర లభించడం ద్వారా మాత్రమే వ్యవసాయంకు ప్రోత్సాహం లభించగలదు. అయితే ప్రభుత్వ విధానాలు అన్ని పట్టణాలలో గల ప్రజలకు కారుచవుకగా నిత్యావసర ఆహార వస్తువులు అందుబాటులో ఉంచడానికి మాత్రమే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నాయి. ప్రపంచంలో ఆహార వస్తువుల విషయంలో భారత దేశంలో వినియోగదారులకు సుమారు 800 శాతం సబ్సిడీ లభిస్తుంది. ఈ సబ్సిడీని ప్రభుత్వాలు ఇవ్వడం లేదు. తమ ఉత్పత్తులను కారుచవుకగా అమ్ముకొవడం ద్వారా రైతులు ఇస్తున్నారు. ప్రపంచంలో మరెక్కడా ఇంతటి దారుణమైన దోపిడీకి రైతులు గురికావడం లేదు. ఇటువంటి నిలువు దోపిడీ నుండి రైతులకు రక్షణ కల్పించాలి. అప్పుడు మాత్రమే దేశం సుభిక్షం కాగలదు. అందుకనే రైతు అజెండాగా జాతీయ రాజకీయాలలో ఓ మలుపుకు బిఆర్ఎస్ దోహదపడితే విప్లవాత్మక మార్పులకు దారి తీయగలదు.

విడాకులకు కారణాలేమిటి

వివాహ సమయంలో అలంకరించిన పెళ్లి పందిరికి కట్టిన మామిడికాయ తోరణాల పచ్చదనంపలుచబడి ముందే నవ దంపతులు విడిపోవడానికి సిద్ధం అవుతున్నారు. సనాతన ధర్మం సూచించిన వివాహ బంధానికి నిర్వచనాలు వాయు వేగంగా మారుతున్నాయి. ఇద్దరు వ్యక్తుల మధ్య సామాజిక ఒప్పందంగా వివాహ బంధాన్ని పరిగణించడం జరుగుతోంది. తాళిని ఎగతాళి చేస్తూ విడాకులకు దారులు తెరుస్తున్నారు. విడాకులను సంక్లిష్ట సమస్యగా చూడకుండా, ఇద్దరి మధ్య నెలకొన్న సమస్యకు ఓ మంచి పరిష్కారంగా తీసుకోవడం జరుగుతున్నది. విడాకులు తీసుకొని పునర్వివాహం లేదా సింగిల్ పేరెంట్‌గా జీవించడం సర్వసాధారణం, ఫ్యాషన్ అవుతోంది.

విడాకులు ఓ ప్రపంచ సమస్య

ప్రపంచవ్యాప్తంగా మానవ సమాజంలో విడాకులు ఒక ప్రధాన సమస్యగా నిలుస్తున్నాయి. విశ్వవ్యాప్తంగా విడాకుల రేటు 1.80 (ప్రతి వెయ్యి మందిలో) ఉండగా, భారతంలో 1.0 ఉందని గమనించారు. మాల్దీవులు, బెలారస్, యూఎస్‌ఏ దేశాల్లో విడాకులు అధిక శాతం జరుగుతున్నాయి. తక్కువ విడాకులు నమోదు చేసుకున్న దేశాల జాబితాలో ఇండియా, మొజాంబిక్, కెన్యా, జింబాబ్వే, వియత్నాం, సౌత్ ఆఫ్రికా దేశాలు ఉన్నాయి. ప్రతి వెయ్యి మందిలో 30 మంది భారతీయులు, 400 మంది అమెరికన్లు విడాకులు పొందుతున్నారు.

భారత్‌లో విడాకుల పర్వాలు

దినదినం దేశవ్యాప్తంగా విడాకుల రేటు క్రమంగా పెరుగుతోంది. విడాకులు అనేది ఒక వ్యక్తిగత సమస్యే అయినప్పటికీ దాని ప్రభావం సమాజ, కుటుంబ వ్యవస్థలపై అధికంగా పడుతున్నది. ప్రతి వెయ్యి మందిలో విడాకులు పొందిన వారి సంఖ్యను విడాకుల రేటుగా భావిస్తాం. గత రెండు దశాబ్దాల్లో విడాకుల రేటు రెట్టింపు కావడం సోచనీయం. ఢిల్లీ, ముంబాయి, బెంగుళూరు, కోల్‌కతా, లక్నో లాంటి మహానగరాల్లో దాదాపు వెయ్యి మందిలో 30 వరకు విడాకులు నమోదు అవుతున్నాయి. యూపీ, బీహార్, హర్యానా, రాజస్థాన్ లాంటి ఉత్తర భారత రాష్ట్రాల్లో విడాకుల రేటు తక్కువగా కనిపిస్తున్నది. ఈశాన్య రాష్ట్రాలతో పాటు మహానగరాల్లో నివసించే దంపతుల్లో విడాకులు అధికంగా కనిపిస్తున్నాయి. చిన్న నగరాల్లో కూడా విడాకుల కేసులు అధికంగా కనిపించడం విచారకరం. 2021 - 22 ఏడాదిలో అత్యధికంగా మహారాష్ట్రలో 18.7 శాతం, ఎంపీలో 17.8 శాతం, కర్నాటకలో 11.7 శాతం, యూపీలో 8.8 శాతం, పశ్చిమ బెంగాల్‌లో 8.2 శాతం, ఢిల్లీలో 7.7 శాతం, తమిళనాడులో 7.1 శాతం, తెలంగాణలో 6.7 శాతం విడాకులు నమోదు అయ్యాయి. విడాకులు పొందిన దంపతుల్లో 25 నుంచి 34 ఏండ్ల వయస్సు ఉన్న వారే అధికంగా (దాదాపు 35 శాతం) కనిపిస్తున్నారు. 18 - 24 ఏండ్ల లోపు దంపతులు 28 శాతం, 35 - 44 ఏండ్ల లోపు ఉన్న వారిలో 16 శాతం, 45 - 54 ఏండ్ల లోపు వారిలో 10 శాతం, 55 - 64 ఏండ్ల వారు 7 శాతం, 65 ఏండ్లు దాటిన వారు 5 శాతం విడాకులు పొందుతున్నారు. విడాకులు కోరుకున్న వారిలో పురుషులు 56.2 శాతం, మహిళలు 43.8 శాతం ఉంటున్నారు. భారతంలో విడాకులు పొందడానికి సాధారణంగా కనీసం 6 మాసాల నుంచి 20 ఏండ్లు, అమెరికాలో 2 ఏండ్లు, ఐరోపాలో 6 ఏండ్ల సమయం పడుతుంది.

భిన్నత్వంలో ఏకత్వానికి చిరునామా భవ్య భారతం. సువిశాల భారతంలో దాదాపు 09 ప్రధాన మతాలు, దాదాపు 3,000లకు పైగా కులాలు, 25,000న వరకు ఉప కులాలు, ఐదు ప్రధాన జాతులు ఉన్నాయి. దేశ ప్రజల సంస్కృతులు, వారసత్వ సంపదలు, పండుగలు, ఆచార వ్యవహారాలు విభిన్నంగా ఉంటాయి. విడాకులకు కారణాలుగా ఇరువురికి మధ్య సమాచార లోపం, ఆర్థిక చిక్కులు, వివాహేతర సంబంధాలు, ప్రేమ కొరవడడం, పాశ్చాత్య సంస్కృతి, లైంగిక సామర్థ్యం లోపించడం, భావోద్వేగ (అహం) సమస్యలు, అపనమ్మకాలు, విలువల్లో వ్యత్యాసం, నిరుత్సాహం, అభద్రత, వరకట్న వేధింపులు, స్వతంత్రతను కోరుకోవడం, అసంబద్ధ పని సంస్కృతి, మద్యం/పొగాకు దురలవాట్లు, మానసిక నిరాశ/ఒత్తిడి/చెడు, కుల మతాంతర పెళ్లిళ్లు లాంటివి ప్రధానంగా గమనించబడ్డాయి. పురుషాధిక్య భారత సమాజంలో విద్యాధిక మహిళలు మంచి ఉద్యోగాలు చేస్తూ స్వతంత్ర భావాలతో పాటు జీవనశైలిని సహితం కోరుకుంటున్నారు. వర్కింగ్ ఉమెన్‌గా తన కాళ్ల పైన తాను నిలబడడంతో కుటుంబ సభ్యుల, భర్తల మాటలను వినకుండా విభేధాల అగాధాలను పెంచుకుంటూ తాళి తెగేదాకా లాగుతున్నారని తేలింది. ఉన్నత విద్యార్హతలు పెరిగిన కొలది విడాకుల రేటు కూడా పెరుగుతున్నది.

విడాకులు ఇకపై వైఫల్యం కాదని, సిగ్గు మాలిన చర్య కానే కాదని నేటి సమాజం భావిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలు కూడా తమ జీవితాలను తిరిగి కొత్తగా ప్రారంభించడం, స్వతంత్రంగా సమాజం ఎదురుగా నిలబడి గౌరవం పొందడం చూస్తున్నాం. నాటి వివాహ వ్యవస్థల విలువలు మారుతున్నాయి, ప్రేమలు పలుచబడుతున్నాయి, సర్ధుకు పోవడం మరిచి పోతున్నారు. సంసార నౌక సజావుగా ముందుకు సాగడానికి సర్దుకు పోవడమనే కందెన ఉపయోగపడాలి. ఆలుమగలు ఆకర్షణీయ వేతనాలను కలిగి ఉండడంతో విడాకుల రేటు పెరుగుతోందని, ఇలా బలహీన సంబంధాలు కలిగిన దంపతులు కలిసి ఉండడం కన్న విడిపోవడమే ఉత్తమమని, విడాకులు తీసుకొని స్వతంత్రంగా నివసిస్తున్నారని వాదించే వారు కూడా ఉన్నారు. నిత్య గొడవలతో కలిసి ఉండడం కన్న విడాకులు పొంది స్వతంత్రంగా, ప్రశాంతంగా బతకడం ఉత్తమమని నేటి డిజిటల్ సమాజం కోరుకుంటున్నది. పురుషాధిక్య సమాజంలో ఉద్యోగ మహిళలు గృహ హింస, అణచివేత, బానిస బతుకు లాంటి సంకెళ్ళను ఛేదించుకొని నేటి వనితలు విడాకులను ఆశ్రయించడం కూడా సముచితంగానే కనిపిస్తున్నది. విడాకులు పొందిన మహిళలను చిన్న చూపు చూసే నాటి సమాజం నుంచి నేడు విడాకులు పొందిన మహిళలు ధైర్యంగా, ఆత్మవిశ్వాసంతో జీవనాలను గడపడం సమాజం చేత అంగీకరించబడుతున్నది.

ఆలుమగల మధ్య ప్రేమ, నమ్మకం, సర్ధుకుపోవడం, భద్రత, సంభోగ సుఖం, పరిమిత స్వేచ్ఛ కలిగి ఉండడం, దినసరి సమస్యలను తెలివిగా పరిష్కరించుకోవడం, పరస్పర గౌరవం, కుటుంబ విలువలకు పట్టం కట్టడం, ఇష్టంగా కష్ట పడుతూ కుటుంబాన్ని పోషించడం/పెంచడం, తాళి ఒక దారం/తాడు కాదని, అది విడదీయరాని రెండు మనసుల కలయిక అని తెలుసుకొని, తాళిని ఎగతాళి చేయకుండా సంసారాన్ని సంతోషాల కోవెలగా మార్చుకుందాం. విడాకుల భావనలకు విడాకులు ఇచ్చేద్దాం.

మెడ పై నల్లటి గీతలు ఆరోగ్యం డేంజర్ లో పడ్డట్టే...

చాలామందికి శరీరంపై కొన్ని ప్రదేశాలలో నల్లటి వలయాలు ఏర్పడుతూ ఉంటాయి. అదేవిధంగా కళ్ళకింద కనిపించే నల్లటి గీతల గురించి మనం ఎప్పుడు వింటూనే ఉంటాం. ఇవి ఒత్తిడి, నిద్ర లేకపోవడం మూలంగా వస్తూ ఉంటాయి. అయితే మెడ పై కనిపించే నల్లటి గీతలు గురించి ఎప్పుడైనా తెలుసుకున్నారా.? ఈ వలయాలు మురికి పేరుకుపోవడం వలన వస్తాయని అందరూ అనుకుంటూ ఉంటారు. అయితే దీనికి అంతర్గత ఇబ్బందుల వలన ఎలా జరుగుతుందని ఎవరికి తెలియదు.. ఈ సమస్యని మీరు కూడా ఎదుర్కొంటే కనుక అది మీ ఆరోగ్యాన్ని డేంజర్ లో పడేసినట్లే అని తెలుసుకోవడం మంచిది. అయితే దీని గురించి కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం చాలా ముఖ్యం. మెడపై కనిపించే నల్లటి వలయాల గురించి అప్రమత్తంగా ఉండడం చాలా ముఖ్యం. అవి మీకు ఏదైనా ఇబ్బంది తెచ్చి పెట్టవచ్చు అని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇవి ప్రీ దయాబెటిస్ గుణాలు, అంటే మీ శరీరం ప్రస్తుతం షుగర్ వ్యాధికి సంకేతాలను తెలుపుతున్నట్లు దీనిని ఎలా తగ్గించుకోవాలో ఎప్పుడు చూద్దాం. అయితే నిత్యం తీసుకునే ఆహారంలో కొన్ని మార్పులను చేసుకోవాలి. ఎనిమిది గంటలు ప్రశాంతమైన నిద్ర కావాలి. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలి. బీడీలు, సిగరెట్లు, మద్యం లాంటివాటికి దూరంగా ఉండాలి. లేకపోతే ఇవి ఊపిరితిత్తులకి చెడుని కలిగిస్తాయి. అదేవిధంగా వీటివలన మెడ పై నల్లటి గీతలు వస్తూ ఉంటాయి. లైఫ్ స్టైల్ లో మార్పుల గుండా ప్రీ షుగర్ వ్యాధి లక్షణాలను నివారించుకోవచ్చు. స్కిన్ పై గోధుమ, పసుపు లేదా ఎరుపు రంగు మచ్చలు కనిపించడం మొదలైతే వెంటనే వైద్యున్ని సంప్రదించాలి. తర్వాత కొన్ని పరీక్షలు చేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం. అదేవిధంగా భుజాలపై నడుముపై వెల్విట్ చర్మం కనిపిస్తే జాగ్రత్తగా ఉండడం ముఖ్యం. ఎందుకలాగా ఇది ప్రీ మధుమేహం లక్షణాలలో యాడ్ చేయబడిన ఇన్సులిన్ అధికమయ్యే సంకేతం అని వైద్య నిపుణులు జాగ్రత్తగా ఉండాలి అని తెలియజేస్తున్నారు..

శరీరంలోని ఈ భాగాల్లో వాపు ఉంటే అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకండి..

శరీరంలో ఎక్కడ వాపు ఉన్న దానిని తేలికగా తీసుకోకూడదని ఆరోగ్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. శరీరంలో వాపు అనేక వ్యాధులకు సంకేతం కావొచ్చని పేర్కొంటున్నారు. కొన్నిసార్లు వ్యక్తులు శరీరంలోని వాపు, మంటను తేలికగా తీసుకుంటారు. ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళు వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు. వాస్తవానికి శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి. రక్తం లేకపోవడం వల్ల కళ్ళు, పాదాలలో కూడా వాపు కనిపిస్తుంది. శరీరంలో వాపు తీవ్రమైన వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది. కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది. అటువంటి పరిస్థితిలో వాపును అస్సలు విస్మరించవద్దని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మీ శరీరంలో ఎప్పుడైనా వాపు కనిపిస్తే.. కొన్ని ఇంటి నివారణ చిట్కాలు కూడా అవలంభించవచ్చు. అలాగని చెప్పులు లేకుండా నడవకూడదు. పడుకునే ముందు మీ పాదాలకు ఆవాల నూనె రాసి మసాజ్ చేసుకోని నిద్రపోండి. దీనివల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. ముఖ్యమైన విషయం ఏమిటంటే శరీరంలో వాపు కనిపిస్తే.. అస్సలు నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మరువద్దు. తప్పనిసరిగా డాక్టర్ సలహాలు, సూచనలు పాటించాలి.

వెల్లుల్లి నీరు ఆరోగ్యానికి ఎంత మంచిదంటే?

వెల్లుల్లిలోని ఔషధ గుణాలు ఇది అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షించి ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయి. అయితే, వెల్లుల్లి నీటిని రెగ్యులర్‌గా తాగితే చాలా ఆరోగ్యంగా ఉండొచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. మనం ప్రతిరోజూ ఒక గ్లాసు వెల్లుల్లి నీటిని తాగడం వల్ల అనేక సమస్యలు దూరమవుతాయని.. ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని చెబుతున్నారు. ఈ వెల్లుల్లిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీవైరల్ లక్షణాలు ఉన్నాయి. ఇవి అనేక వ్యాధులను దూరం చేస్తాయి. వెల్లుల్లిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతోపాటు విటమిన్ బి1, విటమిన్ సి, విటమిన్ బి6 వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా లభిస్తాయి. ఇంకా ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే మాంగనీస్, కాల్షియం, ఐరన్ కూడా ఉన్నాయి.

క్యాన్సర్ పేషెంట్ల మానసిక వేదన ఎలా ఉంటుందో తెలుసా?

ఇంతకుముందు క్యాన్సర్ అంటే భయపడేవారు కాదు కానీ ఇప్పుడు క్యాన్సర్ అనే పదం సర్వసాధారణం. పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు ఏదో ఒక రకంగా క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్నారు. వైద్య ప్రపంచంలో కూడా దీనికి చికిత్స అందుతోంది. ఏది ఏమైనప్పటికీ, క్యాన్సర్ రోగులకు జీవితం నరకమేనన్నది నిజం. కేన్సర్ రోగులను ఆదుకునే సంరక్షకుల జీవితాలు ఇక సుఖంగా లేవని వివిధ అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. సంరక్షకుల మానసిక ఆరోగ్యంపై క్యాన్సర్ తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపుతుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల మానసిక క్షోభ తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేయబడుతుందని అధ్యయనం కనుగొంది. కాబట్టి సంరక్షకుల గురించి అధ్యయనం ఏమి చెబుతుంది? సంరక్షకుని మానసిక ఆరోగ్యం క్యాన్సర్ రోగిపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది? దానికి సంబంధించిన పూర్తి సమాచారం ఇదిగో. క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకుల జీవన నాణ్యతను తెలుసుకోవడానికి పాట్నాలోని ఎ××మీ లోని రేడియేషన్ ఆంకాలజీ విభాగం 2021లో ఒక అధ్యయనం నిర్వహించింది. దీని కోసం దేశంలోని మొత్తం 350 మంది క్యాన్సర్ సంరక్షకులను సంప్రదించారు. వీరిలో 264 మంది సంరక్షకులు తుది విశ్లేషణకు అర్హులు. ఎంపిక చేసిన 264 మంది సంరక్షకులకు మొత్తం 31 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఈ ప్రశ్నలలో ఏడు సంరక్షకులపై భారం గురించి, 13 రోజువారీ దినచర్య సమస్యల గురించి, 8 మొత్తం పరిస్థితికి సానుకూలంగా ఎలా స్వీకరించాలనే దాని గురించి మరియు సంరక్షకుల ఆర్థిక సమస్యల గురించి 3 ప్రశ్నలు అడిగారు. ఇందులోని సర్వే క్యాన్సర్‌కు సంబంధించిన అంతర్జాతీయ జర్నల్‌లో ప్రచురితమైంది. ఈ విధంగా, నిర్వహించిన ఒక సర్వేలో, 54 శాతం మంది సంరక్షకులు క్యాన్సర్ రోగిని భారంగా భావించారు. భారం గురించి అడిగినప్పుడు 54 శాతం మంది ఈ విధంగా సమాధానమిచ్చారు. అలాగే, ఆర్థిక సమస్యల గురించి అడిగినప్పుడు, 55 శాతం మంది తమ ఆర్థిక పరిస్థితి కారణంగా క్యాన్సర్ రోగుల సంరక్షకులుగా పనిచేస్తున్నారని చెప్పారు. కేన్సర్ పేషెంట్ల సంరక్షణకు మంచి జీతం లభిస్తుందనే కారణంతో జనాలు ఈ పనికి వెళ్తున్నారని సర్వేలో తేలింది.

ఆ మూడు రోగాలు.. ప్రాణాలు తీసేస్తున్నాయి

అలవాట్లు మనిషిని పట్టిస్తాయి. అంతే కాదు బంధిస్తాయి. బానిసను కూడా చేస్తాయి. అవి చెడు వ్యసనాలు కావొచ్చు. ఆహారపు అలవాట్లు కూడా కావొచ్చు. కరోనా తర్వాత మానవ జీవితంలో పెను మార్పులు సంభవించాయి. అవి జీవన విధానంలో కావొచ్చు, ఆహారపు అలవాట్లలో కావొచ్చు. సరైన ఆహారాలు తీసుకోకుంటే మనిషి అనారోగ్యానికి గురవుతారని మనందరికీ తెలిసినా ఎందుకో వాటిపై అశ్రద్ధ వహిస్తూ వస్తాం. ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఆహారపు అలవాట్లు, ఆరోగ్యపరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల ఎక్కువ మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి అని మీకు తెలుసా.. తెలియాలంటే దీనిని చదివేయండి. స్టే హెల్తీ, ఈట్ హెల్తీ మూవ్ అనే సంస్థ ఈ అంశాలపై ఓ సర్వే నిర్వహించింది. ఇందులో మనుషుల మరణానికి గల కారణాలను వివరించింది. అత్యధికంగా ప్రాణాలు కోల్పోతున్న వారిలో హైపర్ టెన్షన్ బాధితులు ఎక్కువగా ఉన్నారని తెలిపింది. దాదాపు దీనివల్ల 40శాతం మంది తమ విలువైన ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారంట. మరోవైపు ఒబిసిటీ వల్ల 20శాతం మంది చనిపోతే.. డయాబిటిస్ వల్ల 15 శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారు. మరోవైపు సిగిరెట్ తాగకండి జీవితంలోరన్ అవుట్ కావొద్దని సినిమా కి ముందు రాహుల్ ద్రావిడ్ ప్రకటన పదే పదే చూపిస్తున్నా దానిని బేఖతారు చేస్తూ కొంతమంది ధూమపానం చేస్తూనే ఉన్నారు. దీని వల్ల 15శాతం మంది రన్ అవుట్ అంటే చనిపోతున్నారు. ఎటువంటి రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ తెలియకుండా చనిపోయే వర్గం కూడా ఉన్నారు. ఇందులో కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్ల 53శాతం కాగా ఒబిసిటీ 37శాతం, డయాబిటిస్ 9శాతం, గుండెనొప్పుల వల్ల 26శాతం మంది మృత్యువాత పడుతున్నారని తెలిపింది. మరోవైపు క్యాన్సర్ వల్ల 22శాతం మంది మరణిస్తే రిస్క్ ఫ్యాక్టర్ క్యాన్సర్ చావుకు 100 శాతం కారణం అవుతోంది. అదే సందర్భంలో గుండెపోటు వల్ల ఆరుశాతం మంది మరణిస్తే ఇది కూడా హైపర్ టెన్షన్ వల్లనే వస్తోందని తెలిపింది.

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది

ఈ పండ్లు తింటే కంటిచూపు రెట్టింపు అవుతుంది? కంటి ఆరోగ్యానికి మంచి చేసే పండ్లలో సిట్రస్ పండ్లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. నిమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, ద్రాక్షపండ్లు వంటి పుల్లని పండ్లలో విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది కంటిలోని రక్తనాళాల ఆరోగ్యాన్ని బాగా బలపరుస్తుంది. ఇది వయస్సు-సంబంధిత దృష్టి లోపాలను ఈజీగా నివారిస్తుంది. అలాగే కంటిశుక్లాలకు కూడా సహాయపడుతుంది. ఇంకా ఆప్రికాట్లలో విటమిన్ ఎ, సి, ఇ సహా కెరోటినాయిడ్స్ చాలా పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటిలో బీటా కెరోటిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది రాత్రి దృష్టిని మెరుగుపరచడం ఇంకా చీకట్లో దృశ్యాలను చూడగల కళ్ళ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది. కంటి రెటీనాను దెబ్బతీసే నీలం, అతినీలలోహిత కిరణాల నుంచి రక్షించడంలో ఆప్రికాట్లలోని పోషకాలు చాలా బాగా సహాయపడతాయి. బ్లూబెర్రీస్, స్ట్రాబెర్రీస్, క్రాన్‌బెర్రీస్ ఇంకా బ్లాక్‌బెర్రీస్ మొదలైన బెర్రీ పండ్లు కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి చాలా గొప్ప పండ్లు. బెర్రీలలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు లో బీపీ, కళ్లు పొడిబారడం, దృష్టి లోపాలు ఇంకా మచ్చల క్షీణతను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. అరటిపండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి. అరటి పండులో పొటాషియం అనే పోషకం చాలా సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఇది కంటి ఆరోగ్యానికి బాగా మేలు చేస్తుంది. తరచూ పొడి బారిన కళ్ళకు ఈ మూలకం చాలా అవసరం. మంచి కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం కోసం రోజూవారీ ఆహారంలో ఖచ్చితంగా అరటిపండును తీసుకోవాలి. ఇంకా అలాగే బొప్పాయి కూడా కంటికి మేలు చేస్తుంది. ఇందులో లుటీన్ ఇంకా జియాక్సంతిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్ వంటి కీలక పోషకాలు లభిస్తాయి.. పైగా ఇవి సహజమైన సన్‌బ్లాక్‌గా పనిచేస్తాయి. ఇది రెటీనాలోకి వచ్చే అదనపు కాంతిని గ్రహించడంలో చాలా బాగా సహాయపడుతుంది. బ్లూ లైట్ నుండి కంటిని రక్షించడంలో కూడా ఇవి చాలా బాగా సహాయపడతాయి. కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ పండ్లు తినండి. మీ కంటి ఆరోగ్యాన్ని మరింతగా మెరుగుపరచుకోండి.

స్నానానికి వేడి నీరు మంచిదేనా

ఎండా కాలం, వర్షా కాలంలో ఎలా ఉన్నా కానీ.. శీతా కాలంలో మాత్రం చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా చర్మం పరంగా, ఆరోగ్యం పరంగా ఖచ్చితంగా తగినన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేదంటే చాలా ఇబ్బందులు పడాల్సి ఉంటుంది. ఇక సాధారణంగా కొంత మంది చన్నీటితో స్నానం చేస్తారు. మరి కొంత మంది అయితే వేడి నీటితో చేస్తారు. ఎందుకంటే స్నానం చేస్తే మంచి రిలాక్సేషన్ దొరకుతుంది. చిరాకు పోయి.. మనసుకి చాలా హాయిగా ఉంటుంది. అయితే చన్నీటి స్నానం మంచిదా? వేడి నీటి స్నానం చేయడం మంచిదా? అనే డౌట్ చాలా మందిలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఏ నీటి స్నానం వల్ల లాభాలు ఉన్నాయి? ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం. ఇక శీతా కాలంలో చన్నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల బాడీలో వాతవ అనేది బాగా పెరుగుతుంది. దీని వల్ల నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు, చర్మం పొడి బారడం ఇంకా బలహీనమైన జీవక్రియ వంటి సమస్యలు ఎక్కువగా ఎదురవుతాయి. ఇంకా అంతే కాకుండా శరీరం నొప్పులు తీరవు. కానీ ఒకవేళ క్రమం తప్పకుండా చన్నీటితో స్నానం చేసే వారైతే మాత్రం.. శీతా కాలంలో కూడా చన్నీటి స్నానం చేయడం చాలా మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఎందుకంటే ఇది మన శరీరంలో ఎలాంటి భంగం కలిగించదు. ఇంకా అంతే కాకుండా చన్నీటి స్నానం చేయడం వల్ల బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ పెరుగుతంది. తెల్ల రక్తకణాలు అధిక శాతం ఇంకా జీవ క్రియ రేటు ఎక్కువగా ఉంటాయని పలు అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి.

వింటర్ సీజన్ లో వేడి నీటితో స్నానం చెయ్యడం శరీర వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఇంకా అలాగే కండరాల నొప్పులు, ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. మనసుకు, శరీరానికి చాలా ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఇంకా అంతే కాకుండా వేడి నీళ్లు చేసేటప్పుడు వచ్చే పొగను పీల్చడం ద్వారా జలుబు వంటి సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఇంకా చలి తీవ్రతను కూడా తగ్గిస్తుంది. చలికాలంలో చన్నీటి స్నానం చేయడం వల్ల వాతాన్ని పెంచడమే కాకుండా చలి కూడా పెరుగుతుంది. కాబట్టి శరీరం వేడిని కాపాడుకోవడానికి ఖచ్చితంగా చాలా కష్ట పడాలి. చలి కాలంలో బాహ్య ప్రపంచం అనేది చల్లగా ఉంటుంది. అప్పుడు శరీరం అంతర్గత వాతావరణాన్ని వెచ్చగా ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. కాబట్టి మీరు శీతాకాలంలో వేడి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల ఖచ్చితంగా మంచి ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. వేడి నీటి స్నానంతో చలి కారణంగా వణుకు తగ్గడమే కాకుండా ఒత్తిడి, కండరాల నొప్పులు ఇంకా సీజనల్ గా వచ్చే వ్యాధులనూ దూరం చేసుకోవచ్చని ఆయుర్వేద నిపుణులు చెబుతున్నారు.

ఇంగువతో కూడా బరువు తగ్గొచ్చు..

ప్రస్తుతం చాలా మంది అధిక బరువుతో ఇబ్బంది పడుతున్నవారే ఉన్నారు. బిజీ లైఫ్ కారణంగా సరైన సమయానికి తినక పోవడం, గంటలకు గంటలు ఒకే చోట కూర్చోవడం, జంక్ ఫుడ్ తినడం, వ్యాయామం చేయకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల ఈజీగా వెయిట్ పెరిగి పోతున్నారు. బరువు పెరగడం వల్ల శరీరంపై చాలా నష్టాలు పడే అవకాశాలు ఉన్నాయి. డయాబెటీస్, రక్త పోటు, జీర్ణ సమస్యలు, గుండె పోటు వంటి పలు సమస్యలు ఎదురవుతాయి. బరువు తగ్గాలి అంటే శరీరంలో పేరుకు పోయిన కొవ్వును కరిగించాలి. వెయిట్ లాస్ కోసం మందులు కాకుండా.. వ్యాయామం, సరైన ఆహారం తీసుకుంటే ఈ సమస్యలన్నింటికీ చెక్ పెట్ట వచ్చు. తినే ఆహారమే శరీర బరువును నియంత్రణలో ఉంచుతుంది. బరువు తగ్గటానికి చాలా మంది ఎన్నో ప్రయత్నాలు చేస్తూ ఉంటారు. అలాంటి వారు ఇంట్లో ఉండే ఇంగును మర్చి పోతారు. బరువును తగ్గించడంలో ఇంగువ చాలా బాగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఇంగువ నీళ్లను తాగడం వల్ల త్వరగా బరువు తగ్గొచ్చు. బరువు తగ్గాలి అనేకునే వారు ఇంగువ నీళ్లను తాగడం అలవాటు చేసుకోవాలి. ఇంగువ అనేది ఇప్పుడు అందరి ఇళ్లలో కూడా ఉంటుంది. మరి ఇంగువతో శరీర బరువును ఎలా తగ్గించు కోవచ్చో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. ఇంగువను ఒక గ్లాస్ గోరు వెచ్చటి నీటిలో కలుపుకుని తాగితే.. బరువును తగ్గించుకోవచ్చు. ఇంగువలో యాంటీ ఒబేసిటీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వెయిట్ లాస్ అయ్యేందుకు హెల్ప్ చేస్తాయి. ప్రతి రోజూ ఇలా ఒక గ్లాస్ ఇంగువ నీటిని తాగితే.. సింపుల్ గా బరువు తగ్గొచ్చు. ఇంగువ నీటితో అధిక బరువునే కాకుండా.. తల నొప్పిని కూడా తగ్గించు కోవచ్చు. అంతే కాకుండా పీరియడ్స్ లో వచ్చే నొప్పి కూడా ఇంగువ నీళ్లు బాగా ఉపయోగ పడతాయి.

తొలి తరం వైద్యురాలు

రుక్మాబాయి రావత్ (నవంబర్ 22, 1864 – సెప్టెంబర్ 25, 1955) బ్రిటీష్ ఇండియాలో తొలి మహిళా వైద్యులలో ఒకరు. కాదంబినీ గంగూలీ, ఆనందీబాయి జోషిలు 1886లో వైద్యశాస్త్రంలో డిగ్రీ పొందిన తొలి భారతీయ మహిళలు కాగా కాదంబినీ గంగూలీ మాత్రం ప్రాక్టీసు చేపట్టింది. తద్వారా రుక్మాబాయి వైద్యవృత్తిని అవలంబించిన రెండవ మహిళగా పేరు పొందింది. చారిత్రాత్మకమైన "ఏజ్ ఆఫ్ కన్సెంట్ చట్టం 1891" ఏర్పడటానికి రుక్మాబాయి ముఖ్య కారణం. రుక్మాబాయి మహారాష్ట్రకు చెందిన ఒక వడ్రంగి కుటుంబంలో జనార్ధన్ పాండురంగ్, జయంతిబాయి దంపతులకు జన్మించింది. రుక్మా బాయికి ఎనిమిదేళ్ల వయసులో తండ్రి మరణించాడు. జయంతి బాయి తన ఆస్తినంతటిని రుక్మాబాయి పేరుమీదకు మార్పించింది. ఆమెకు 11 యేళ్ల వయసులో తల్లి ఆమెను 19 యేళ్ల దాదాజి భికాజీకి ఇచ్చి వివాహం జరిపించింది. జయంతి బాయి డా.సఖారాం అర్జున్ ను వివాహం చేసుకుంది. కానీ రుక్మాబాయి వారితో పాటు జీవిస్తూ ఫ్రీ మిషన్ చర్చ్ లైబ్రరీ పుస్తకాలను చదువుతూ విద్యను గడించింది. రుక్మాబాయి, ఆమె తల్లి ప్రార్ధనా సమాజం, ఆర్య మహిళా సమాజం సభలకు వారం వారం హాజరయ్యే వారు. దాదాజి తల్లి మరణించిన తర్వాత అతడు తన మేనమామ వద్ద పెరిగాడు. అక్కడ వాతావరణం కారణంగా దాదాజీ సోమరి పోతుగా, దుర్మార్గుడిగా తయారయ్యాడు. రుక్మాబాయి తన 12వ యేట తన భర్త దాదాజీ వద్దకు వెళ్లడానికి తిరస్కరించింది. ఆమె పెంపుడు తండ్రి డా.సఖారాం అర్జున్ ఆమె నిర్ణయానికి మద్దతుగా నిలిచాడు. దానితో దాదాజీ కోర్టును ఆశ్రయించాడు. పేనీ, గిల్బర్ట్, సయానీ మొదలైన వకీళ్ల ద్వారా రుక్మాబాయి దాదాజీతో కలిసి జీవించక పోవడానికి కల కారణాలను కోర్టుకు తెలిపింది.

"వివాహ హక్కుల పూర్వస్థితి" ని కోరుతూ కోర్టులో దాదాజీ భికాజీ వేసిన భికాజి వర్సస్ రుక్మాబాయి కేసుపై 1885లో రాబర్ట్ హిల్ పిన్హే అనే న్యాయమూర్తి తీర్పు వెలువరిస్తూ వివాహ హక్కులపై పూర్వపు ఇంగ్లీషు తీర్పులు అక్కడ వర్తించవని, అవి పరిణతి చెందిన వయోజనులకు మాత్రమే ఉద్దేశించినవని, ప్రస్తుత కేసులో రుక్మాబాయికి నిస్సహాయ స్థితిలో బాల్యంలో వివాహం అయ్యిందనీ, ఇటువంటి కేసులపై ఇంతకు ముందు హిందూ చట్టాలలో తీర్పు వెలువడ లేదని పేర్కొంటూ కేసును కొట్టివేశాడు. 1886లో ఈ కేసు పునర్విచారణకు వచ్చినప్పుడు జె.డి.ఇన్వెరారిటి, తెలాంగ్ మొదలైన లాయర్లు రుక్మాబాయి పక్షాన వాదించారు. ఈ కేసుపై సమాజంలో రుక్మాబాయిని సమర్థిస్తూ, వ్యతిరేకిస్తూ అనేక చర్చలు జరిగాయి. కొందరు హిందువులు చట్టం హిందూ ఆచార వ్యవహారాలను గౌరవించడం లేదని ఆందోళనకు దిగారు. పిన్హే తీర్పుపై నేటివ్ ఒపీనియన్, మరాఠా అనే పత్రికలు తీవ్ర వ్యతిరేకతను వ్యక్తపరుస్తూ దాదాజీ పక్షాన నిలిచాయి. ఈ సమయంలోనే టైమ్స్ ఆఫ్ ఇండియాలో ఒక భారతీయ మహిళ అనే కలం పేరుతో వరుసగా రుక్మాబాయి వ్రాసిన వ్యాసాలు ప్రజలలో కదలికను తెచ్చింది. ఈ కేసులో 1887, మార్చి 4వ తేదీన జస్టిస్ ఫరాన్ తీర్పు చెబుతూ రుక్మా బాయిని భర్తతో కలిసి ఉండాలని లేదా 6 నెలలు కారాగారంలో ఉండాలని ఆదేశించాడు. రుక్మాబాయి ధైర్యంగా ఈ తీర్పును అంగీకరించే కంటే గరిష్టంగా శిక్షను అనుభవించ డానికి సిద్ధంగా ఉన్నానని బదులు ఇచ్చింది. బాలగంగాధర్ తిలక్ తన "కేసరి" పత్రికలో రుక్మాబాయి తిరుగుబాటు ఇంగ్లీషు చదువుల ప్రభావమని పేర్కొన్నాడు. హిందూ మతం ప్రమాదంలో పడి పోయిందని వ్యాఖ్యానించాడు. మాక్స్ ముల్లర్ ఈ విషయంలో తన అభిప్రాయం చెప్తూ ఈ సమస్యకు న్యాయ పరమైన తీర్పులు సమాధానం కాజాలవని, రుక్మాబాయి విద్యాబుద్ధులే ఆమెను ఆమె కోరిన రీతిలో తీర్పు చెప్పే న్యాయాధి కారిగా మారుస్తుందని అభిప్రాయ పడ్డాడు.

1888లో దాదాజీతో 2000 రూపాయలు చెల్లించి తెగతెంపులు చేసుకునే విధంగా అంగీకారం కుదిరింది. ఆ తరువాత రుక్మాబాయి ఇంగ్లాండులో చదువు కోవడానికి బయలు దేరింది. కామా హాస్పెటల్‌కు చెందిన డా.ఎడిత్ పెచె రుక్మాబాయిని చదువు కోవడానికి ప్రోత్సహించాడు. కావలసిన ధనాన్ని సమకూర్చాడు. ఆమె 1889లో ఇంగ్లాండు వెళ్లి అక్కడి "లండన్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ ఫర్ వుమెన్"లో విద్యనభ్యసించింది. అక్కడ ఆమె చదువుకు పలువురు ఆర్థికంగా అండగా నిలిచారు. 1918లో ఆమె వుమెన్స్ మెడికల్ సర్వీస్‌లో చేరే అవకాశాన్ని తిరస్కరించి రాజ్‌కోట్ లోని స్టేట్ హాస్పిటల్ ఫర్ వుమెన్‌లో చేరింది. ఆమె ముఖ్య వైద్య అధికారిణిగా 35 సంవత్సరాలు పని చేసి బొంబాయిలో 1930లో పదవీ విరమణ చేసింది. తరువాత కూడా ఆమె సంఘ సంస్కరణలను కొనసాగించింది. "పరదా, దాని నిషేధానికి ఆవశ్యకత" అనే కరపత్రాన్ని ప్రచురించింది. 2016లో ఆమె జీవితచరిత్ర ఆధారంగా "రుక్మాబాయి భీమరావ్ రావత్" అనే మరాఠీ సినిమా వెలువడింది. అనంత్ మహదేవన్ ఆ సినిమా దర్శకుడు కాగా తనిషా చటర్జీ ముఖ్య భూమికను నిర్వహించింది.

టూత్ బ్రష్‌లను టాయిలెట్

రూమ్‌లో పెడుతున్నారా..!

టూత్ బ్రష్.. ఇది లేకపోతే మనకు పని స్టార్ట్ కాదు. రోజూ మనం ఉపయోగించే వస్తువుల్లో ఇది కూడా ఒకటి. రోజుకు కనీసం రెండు సార్లు అయినా బ్రష్ చేయడం మంచిదని వైద్య నిపుణులు చెబుతూ ఉంటారు.ఉదయం, రాత్రి బ్రష్ చేయడం వల్ల దంతాలు స్ట్రాంగ్ గా, బలంగా ఉంటాయి. అలాగే పళ్లు కూడా తెల్లగా ఉంటాయి. కాబట్టి బ్రష్ ని ఎప్పుడూ జాగ్రత్తగా ఉంచుకోవాలి. దుమ్మూ, ధూళి పడకుండా చూసుకోవాలి.అయితే కొంత మంది టూత్ బ్రష్ లను బాత్రూమ్ లలో పెడుతూంటారు. ఇది మంచి పద్దతి కాదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. టూత్ బ్రష్ ని టాయిలెట్ లో ఉంచి చాలా సమస్యలు వస్తాయట.. మరి అవేంటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.టూత్ బ్రష్ ని టాయిలెట్ లో ఉంచడం వల్ల క్రిములు ఎక్కువగా చేరే ప్రమాదం ఉంది. ఎందుకంటే బాత్ రూమ్ లో వాతావరణం తేమగా ఉంటుంది. దీని వల్ల రోగకారక క్రిములు ఎక్కువగా తిరుగుతాయి. ఇవన్నీ కూడా అంటు వ్యాధులకి కారణం అయ్యే అవకాశం ఉంది. అంతే కాకుండా బ్రష్ ని బాత్ రూమ్ లో ఉంచడం వల్ల.. కంటికి కనిపించని విసర్జన అవశేషాలు చేరే అవకాశం ఉంది. ఫ్లష్ చేసేటప్పుడు వచ్చే నీటి బిందువుల ద్వారా క్రిములపై చేరతాయి. టాయిలెట్ లో బ్రష్ ఉంచడం వల్ల.. కంటికి కూడా కనిపించని సూక్ష్మ క్రిములు కూడా బ్రష్ లోకి చేరతాయి. ఇవి మనకు తెలియకుండా బాడీలోకి చేరి.. వ్యాధులు కలుగజేసేందుకు కారకాలు అవుతాయి. బ్రష్ ని వీలైనంత వరకూ బాత్ రూమ్ కి దూరంగా ఉంచడమే మంచిది. కాస్త గాలి, ఎండ తగిలే ప్రాంతంలో పెడితే.. ఎండ వేడికి క్రిములు నశిస్తాయి. ఒకవేళ కుదరని సమయంలో బాత్ రూమ్ లో పెడితే బ్రష్ కేసులు వాడటం మంచిది. దీని వల్ల క్రిములు చేరకుండా ఉంటాయి. అలాగే అప్పుడప్పుడు టూత్ బ్రష్ లను వేడి నీటిలో ముంచి లేపితే చాలా మంచిది.

తలనొప్పి తీవ్రంగా వేధిస్తోందా?

కార్యాలయాల్లో ఉద్యోగులు.. మార్కెట్లో వ్యాపారులు.. స్కూళ్లల్లో విద్యార్థులు.. ఇంట్లో గృహిణులు.. ఇలా నేటి కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ అనేక రకాలుగా ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. చేయాల్సిన పనులు ఇన్ టైంలో చేయలేకపోవడంతో ప్రెషర్ కు గురవుతారు. ఈ సమయంలో తలనొప్పి తీవ్రంగా వేధిస్తుంది. చాలా మంది తలనొప్పిని తేలికగా తీసుకుంటారు. ఏదైనా బామ్ రాసుకుంటే సరిపోతుంది అని అనుకుంటారు. కానీ తలనొప్పి కూడా ఒక వ్యాధి అని గుర్తించాలి. ఇది ఒక్కోసారి ప్రాణం పోయేంత పనిచేస్తుంది. అయితే తలనొప్పి వల్ల కొన్ని వ్యాధులకు గురవుతారు. అందువల్ల దీనిని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా సరైన చికిత్స తీసుకోవాలి. అయితే తలనొప్పి వల్ల ఎలాంటి వ్యాధులకు గురవుతారు? తలనొప్పి గురించి చాల మంది పెద్దగా పట్టించుకోరు. కానీ ఇది రాను రాను మైగ్రేన్ కు దారి తీస్తుంది. తలనొప్పి క్రమంగా పెరుగుతుందంటే ఇది ఆ స్టేజికి వెళ్లే అవకాశం ఉందని కొందరు ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. కొంత మందికి తలనొప్పి ఇలా వచ్చి అలా వెళ్తుంది. కానీ కొందరికి మాత్రం కనీసం గంట సేపు వరకు వేధిస్తుంది. ఇలాంటి సమయంలో కళ్లు మూసుకుపోయినట్లు అవుతాయి. తల తిరుగుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితిని మైగ్రేన్ గానే భావించాలి. పని ఒత్తిడి వల్ల తలనొప్పి రాగానే కాస్త రిలాక్స్ కావడానికి ప్రయత్నిస్తుంటారు. అయితే తరుచూ ఇలా తలనొప్పి వస్తే మాత్రం అస్సలు నిర్లక్షయం చేయకూడదని అంటున్నారు. ఇలాంటి తలనొప్పి వయసుతోసంబంధం లేకుండా చిన్నారుల నుంచి పెద్దవాళ్ల వరకు అందరికీ ఉంటుంది. చిన్నపిల్లలో తలనొప్పి ఎక్కువగా వస్తే వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించడం మంచిది. పెద్దవాళు కూడా నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వైద్యులను సంప్రదించాలి. లేకుండా కాస్త ఒత్తిడికి గురై తల తిరిగి కిందపడిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

వింటర్‌లో హనీమూన్ ప్లాన్ చేస్తున్నారా...

కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు తమ జీవిత భాగస్వామితో సరదాగా గడిపేందుకు హనీమూన్‌కు వెళ్తుంటారు. ముఖ్యంగా వింటర్ సీజన్‌లో హనీమూన్‌కు వెళ్లేవారు హిల్‌స్టేషన్లను ఎక్కువగా ప్రాముఖ్యతనిస్తుంటారు. అలాంటి జంటలు విహరించేందుకు భారతదేశంలో చాలా ప్రదేశాలే ఉన్నాయి. ఇక, కేరళలో ఇలాంటి ప్రదేశాలకు కొదవేలేదు.. ఇక్కడి బీచ్‌లలో సరదాగా విహరిస్తూ, అద్భుతమైన పర్వత ప్రాంతాలను వీక్షించొచ్చు. ఇంకా బోటులో షికార్లు కూడా చేయొచ్చు. ఇక్కడ అనేక అందమైన ప్రదేశాలు ఉంటాయి. ఈ ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో జీవిత భాగస్వామితో కలిసి ఎంతో ఆనందంగా గడపొచ్చు. రండి కేరళలోని ఆ ప్రదేశాలేంటో చూద్దాం..అలెప్పీహనీమూన్‌కు వెళ్లేవారు కేరళలో సందర్శించాల్సిన ప్రదేశాలలో ముఖ్యంగా అలెప్పి ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశం దేశవిదేశాల నుంచి వచ్చే పర్యాటకులను ఎంతగానో ఆకట్టుకుంటుంది. ఈ ప్రాంతమంతా పచ్చని తివాచి పరచినట్లు ఉంటుంది. ఎటుచూసినా కనిపించే కొబ్బరిచెట్లు పర్యాటకులను పలకరిస్తూ ఉంటాయి. అందమైన బీచ్‌లతో పాటు హౌస్ బోట్ ప్రయాణాన్ని కూడా ఇక్కడ ఆస్వాదించొచ్చు. ఇక, పెళ్లయిన కొంతజంటలకు ఈ ప్రాంతం ఎంతో అనువుగా సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది.కోవళమ్ బీచ్

కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు సందర్శించేందుకు కోవళము బీచ్ ఎంతో బాగుంటుంది. సముద్రపు అలల తీరాన భాగస్వామితో కలిసి మీ విషయాలను పంచుకోవచ్చు. కేరళలోని తిరువనంతపురంలో అరేబియా సముద్రానికి చేరువలో ఉన్న తీర పట్టణం కోవలం. ఇక్కడ అన్నిరకాల సముద్రపు ఆహారాన్ని రుచి చూడొచ్చు. ఇంకా ఇక్కడ సందర్శించేందుకు అనేక రకాల ప్రదేశాలున్నాయి. పద్మనాభపురం ప్యాలెస్, కరమన్ నది, వెల్లయని సరస్సులు ఇక్కడి ముఖ్యమైన పర్యాటక ప్రదేశాలు. సాయంత్రం సమయంలో ప్రత్యేకమైన లైట్ హౌస్ బీచ్ అందాలను తిలకించాల్సిందే. అలాగే శంఖుముఖం బీచ్ కూడా ఎంతో ఆహ్లాదభరితంగా ఉంటుంది.వయనాడ్ప్రకృతి ఒడిలో జీవిత భాగస్వామితో కలిసి విహరించాలనుకునే వారు తప్పకుండా కేరళలోని వయానాడ్‌ను సందర్శించాల్సిందే. హనీమూన్‌కు వెళ్లే జంటలకు ఈ ప్రదేశం ఎంతో ఉత్తమమైనది. ఇక్కడి ప్రకృతి అందాలలో క్రొ జంటలు ఎంతో సరదాగా గడిపేయొచ్చు. ఇంకా ఇక్కడ విభిన్నరకాల వన్యప్రాణులను చూడడంతో పాటు బోటింగ్ వంటి సాహస కార్యకలాపాలను కూడా చేయొచ్చు. వయనాడ్‌కు సమీపంలో ఉండే ఊటీ, కూర్గ్, కన్నూర్, మైసూర్ వంటి ప్రముఖ పర్యాటక స్థలాలను కూడా సందర్శించొచ్చు.కుమారకొం

హనీమూన్ జంటలకు కేరళలోని మరో ఉత్తమ గమ్యస్థానం కుమారకొం. ఈ ప్రదేశం కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు విహరించేందుకు ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటుంది. ఇక్కడి సరస్సులలోని బోట్‌లలో ప్రయాణం చేయొచ్చు. ఈ ప్రాంతం చుట్టూ ఎటు చూసినా పర్యాటకులకు పచ్చని అందాలే తారసపడతాయి. అనేక వృక్ష, జంతు జాలాలను ఇక్కడ మనం చూడొచ్చు. ఇక్కడ సందర్శించేందుకు ఎన్నో పురాతన ఆలయాలు, వేల చరిత్ర కలిగిన మ్యూజియంలు కూడా ఉన్నాయి. అవి పర్యాటకులను కొన్ని వేల సంవత్సరాల వెనక్కి తీసుకువెళతాయి. ఇక్కడి జలపాతాల్లో జలకాలడొచ్చు.మున్నార్కొత్తగా పెళ్లయిన జంటలు విహరయాత్రకు వెళ్లేందుకు కేరళలోని మున్నార్ ఎంతో అద్భుతమైన ప్రదేశమని చెప్పుకోవచ్చు. ఇక్కడ ప్రకృతి అందాలతో కూడిన సరస్సులు ఎన్నో ఉంటాయి. ఇంకా ఇక్కడ ఎటుచూసిన కనిపించే పర్వతాలు, జలపాతాల సవ్వడులతో ఈ ప్రదేశం ఎంతో ఆహ్లాదభరితంగా ఉంటుంది. ఇక్కడి టీ ఎస్టేట్‌లు కూడా సందర్శించదగ్గ ప్రదేశాలే. మున్నార్‌లో పర్యాటకుల సందర్శనకు ఎరవికులం నేషనల్ పార్క్, కుండల సరస్సు, టీ మ్యూజియం వంటి వివిధ ప్రదేశాలు ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా భాగస్వామితో కలిసి నడిచేందుకు ఇక్కడ ఎంతో అద్భుతమైన ప్రదేశాలు ఉన్నాయి.

టాటా నుంచి మరో 4 ఈవీ కార్లు..

ప్రముఖ ఆటో వాహన కంపెనీ టాటా మోటార్స్ ఈ సంవత్సరం కొత్త కార్లను మార్కెట్‌లోకి తీసుకు రానుంది. టాటా మోటార్స్‌తో పాటు దాని అనుబంధ జగ్వార్ ల్యాండ్ రోవర్ (జేఎల్‌ఆర్) బ్రాండ్ పై కూడా కొత్త కార్లను మార్కెట్‌లోకి తీసుకు రానుంది.వచ్చే సంవత్సరం ప్రారంభం నాటికి మరో 4 కొత్త విద్యుత్ కార్లను తీసుకురావాలని టాటా మోటార్స్ నిర్ణయించింది. వాణిజ్య వాహనాల విభాగంలో హైడ్రోజన్ వాహనాలను మార్కెట్‌లోకి తీసుకురానుంది. త్వరలోనే అప్‌డేట్ చేసిన నెక్సాన్ కారును కూడా మార్కెట్‌లోకి తీసుకురానుంది. అప్‌డేట్ నెక్సాన్ ఈవీ మార్కెట్‌లోకి తీసుకు వచ్చిన వెంటనే హారియర్ విద్యుత్ కారును లాంచ్ చేయనుంది. ఈ సంవత్సరమే పంచ్ ఈవీ కారు కూడా మార్కెట్లోకి తీసుకు వచ్చేందుకు టాటా మోటార్స్ నిర్ణయించింది. వచ్చే ఆర్థిక సంవత్సరం మొదటి త్రైమాసికంలో టాటా ఎంతో ప్రతిష్టాత్మకంగా రూపొందిస్తున్న కర్వ్ ఈవీ కారు కూడా మార్కెట్‌లోకి తీసుకు వస్తామని కంపెనీ ఛైర్మన్ నటరాజన్ చంద్రశేఖరన్ వెల్లడించారు. ఈ సంవత్సరం చివరి నాటికి రేంజ్ రోవర్, రేంజ్ రోవర్ స్పోర్ట్స్ విద్యుత్ కార్ల బుకింగ్స్‌ను ప్రారంభిస్తామని తెలిపారు. జాగ్వార్ ఈవీ కార్లను 2024లో మార్కెట్‌లోకి తీసుకు రానున్నట్లు తెలిపారు. కమర్షియల్ వాహనాల్లో సీఎన్జీ వెర్షన్‌లో కొన్ని కొత్త వాటిని మార్కెట్‌లోకి తీసుకు వస్తామన్నారు. ప్రస్తుతం టాటా మోటార్స్ నెక్సాన్, టిగోర్, టియాగో బ్రాండ్స్‌లో విద్యుత్ కార్లను విక్రయిస్తోంది.

ఇలా చేస్తే 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా అవుతారు?

ఇలా చేస్తే 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా అవుతారు?పెరుగు కేవలం మన శరీర ఆరోగ్యానికే కాదు చర్మ ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. ఎందుకంటే పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ మృత చర్మ కణాలను ఈజీగా తొలగిస్తుంది. అలాగే చర్మానికి సహజమైన మెరుపును తెస్తుంది.ఇంకా నిస్తేజాన్ని తిప్పికొడుతుంది. నల్ల మచ్చలను ఈజీగా తొలగిస్తుంది.పెరుగులో ఉండే జింక్ నల్ల మచ్చలను ఈజీగా తొలగించి చర్మాన్ని కాంతివంతంగా మార్చడంలో బాగా సహాయపడుతుంది. పెరుగులో ఉండే యాంటీ బ్యాక్టీరియల్ లక్షణాలు మొటిమలను నివారించడంలో కూడా చాలా బాగా సహాయపడతాయి. పెరుగులో ఉండే లాక్టిక్ యాసిడ్ చర్మంపై ముడుతలను తొలగించడంలో కూడా బాగా సహాయపడుతుంది.ఒక టీస్పూన్ కాఫీ పౌడర్‌లో చిటికెడు పసుపు, ఒక టీస్పూన్ పెరుగు కలిపి రాసుకుంటే ముఖంపై ఉన్న బ్లాక్ హెడ్స్ అన్ని చాలా ఈజీగా తొలగిపోతాయి. ఈ మిశ్రమాన్ని మీ ముఖానికి పట్టించి ఒక 20 నిమిషాల తర్వాత కడిగేయాలి. బాత్రూం లో మొబైల్ ని ఉపయోగించడం చాలా ప్రమాదకరమని ఇందుకు గల కారణం ఏమిటంటే బాత్రూం లో మొబైల్ వాడడం వల్ల పైల్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుందట. తీవ్రమైన నొప్పి కొన్నిసార్లు రక్తస్రావం కూడా అయితుందని తెలియజేస్తున్నారు.. మలం ద్వారా హెమోరాయిడ్లు సైతం సంభవించే అవకాశం ఉంటుంది. బాత్రూం లో పలు రకాల బ్యాక్టీరియాలు ఉంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితులలో బాత్రూం లో ఎక్కువసేపు కూర్చొని మొబైల్ ఉపయోగిస్తే ఆ బ్యాక్టీరియా ఈ ఫోన్ కు సైతం అతుక్కుపోతాయట. ఆ తర్వాత మొబైల్ ద్వారా నోటి ద్వారా ఇతర మార్గాల ద్వారా సులభంగా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. అంతేకాకుండా బాత్రూం లో కూర్చుని మొబైల్ చూస్తూ ఉండడం వల్ల.. రక్తనాళాల పైన వెరికోస్ వెయిన్ అనే బ్యాక్టీరియా సైతం శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుందట.అందుకే బాత్రూం కి మొబైల్ కి వెళ్ళేటప్పుడు సెల్ ఫోన్ తీసుకోకపోవడమే మంచిదట. వెస్టన్ టాయిలెట్ ఉంటే సీటు పైన కూర్చునేటప్పుడు కచ్చితంగా పాదాల కింద ఏదైనా స్టూలు వేసుకొని కూర్చోవడం మంచిది. ఇది మీ కూర్చొని బంగిమలు సైతం మెరుగుపరిచేలా చేస్తుందట. అయితే ఇలాంటి తప్పులు చేసేవారు ఇకమీదటైనా మొబైల్ ని బాత్రూంకి వెళ్ళేటప్పుడు తీసుకోకుండా వెళ్లడం మంచిది. ఈ ప్యాక్ ముఖంపై ఉన్న బ్లాక్ హెడ్స్ ను పోగొట్టడానికి చాలా బాగా సహాయపడుతుంది.అలాగే రెండు టీస్పూన్ల పెరుగులో ఒక టీస్పూన్ తేనె, నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి పట్టించాలి. ఒక 15 నిమిషాల తర్వాత చల్లటి నీటితో మీ ముఖాన్ని కడగాలి. ఇలా వారానికి రెండు సార్లు చేస్తే ముఖంపై ఉన్న నల్ల మచ్చలు ఈజీగా తొలగిపోతాయి.రెండు టీస్పూన్ల ఓట్ మీల్ పౌడర్‌లో ఒక టీస్పూన్ పెరుగు, రోజ్ వాటర్ వేసి బాగా కలిపి దీన్ని మీ ముఖానికి అప్లై చేసి ఒక 10 నుంచి 15 నిమిషాలు వదిలేయండి.. అది ఆరిన తర్వాత చల్లటి నీటితో ముఖం శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.ఇక ఓట్స్ కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిని పెంచడానికి, చర్మపు రంగును మెరుగుపరచడంలో చాలా బాగా సహాయపడతాయి.కాబట్టి ఖచ్చితంగా ఈ టిప్స్ పాటించండి. ముఖం 7 రోజుల్లోనే తెల్లగా కాంతివంతంగా మారిపోతుంది..

కార్తీక మాసంలో

ఈ శివాలయాలను సందర్శించాల్సిందే...

కార్తీక మాసం సందర్భంగా చాలామంది దేశంలో ప్రసిద్ధిచెందిన శివాలయాలను సందర్శించాలనుకుంటారు. కర్ణాటక రాష్ట్రంలో కూడా ప్రసిద్ధిచెందిన శివాలయాలు చాలానే ఉన్నాయి. వాటిని ఈ కార్తీక మాసంలోనే సందర్శించొచ్చు. ఈ మాసంలో శివాలయాలను సందర్శించి ఎంతో భక్తితో పూజలు చేస్తే భగవంతుని అనుగ్రహం లభిస్తుందని చాలామంది నమ్మకం. కర్ణాటకలోని ఈ ప్రసిద్ధ శివాలయాల గురించి తెలుసుకుందాం పదండి..కోటిలింగేశ్వరాలయంప్రపంచంలోనే అత్యధిక లింగాలను కలిగి ఉన్న ఆలయం కోటిలింగేశ్వరాలయం. ఇది కోలార్ జిల్లాలోని కమ్మసంద్రలో నెలకొని ఉంది. ఇక్కడి శివలింగం ప్రపంచంలోనే పెద్దది. 108 అడుగుల ఎత్తులో శివలింగం, 35 అడుగుల ఎత్తులో నందివిగ్రహం ఇక్కడ లెక్కించలేని శివలింగాలు మనకు దర్శనమిస్తాయి. ఈ శివలింగాలు రకరకాల సైజుల్లో ఉంటాయి. ఈ ఆలయం కర్ణాటకలోని బంగారు గనులకు ప్రసిద్ధి చెందిన కోలార్ నగరంలో ఉంది. ఈ ఆలయాన్ని ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో అద్భుత వాస్తు కళా నైపుణ్యంతో నిర్మించారు. ఇక్కడకు వచ్చే భక్తులకు శివసన్నిధానంలో ఉన్న భావనను కలిగిస్తుంది. ఆలయం లోపలికి వెళ్లేకొద్దీ ఒక అడుగు మొదలుకొని, నాలుగైదు అడుగుల ఎత్తు వరకూ శివలింగాలు భక్తులకు దర్శనమిస్తూనే ఉంటాయి. వీటన్నింటి మధ్యలో అతి భారీ శివలింగం ఒకటి ఉంటుంది. దానికి అభిముఖంగా నందీశ్వరుడి విగ్రహం ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయా అన్నట్లుగా కనిపిస్తాయి.మహాబలేశ్వర్ ఆలయం గోకర్ణకర్ణాటకలోని ప్రముఖ శైవక్షేత్రంగా ప్రసిద్ధిచెందింది గోకర్ణ మహబలేశ్వర్ ఆలయం. ఇది కర్ణాటకలోని అత్యంత ప్రసిద్ధ శివాలయాల్లో ఒకటిగా పేరుగాంచింది. ఈ ఆలయం ఉత్తర కన్నడలో అంటే కార్వార్ బీచ్‌లో ప్రవహించే అరేబియా సముద్రం ఎదురుగా ఉంటుంది.

డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లు

ఈ నీళ్లు రోజూ తాగితే..!

ఈ మధ్య కాలంలో సమస్యలు అనేవి చాలా చిన్న వయస్సులోనే వచ్చేస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు 50 సంవత్సరాలు వచ్చాక వచ్చే సమస్యలు.. ఇప్పటి రోజుల్లో 30 సంవత్సరాలు రాక ముందే వచ్చేస్తున్నాయి.మారిన జీవనశైలి అలవాట్లు, బిజీ లైఫ్ స్టైల్, నిద్రలేమి, ఒత్తిడి వంటి అనేక రకాల కారణాలతో ఈ మధ్య కాలంలో చాలా చిన్న వయసులోనే డయాబెటిస్ బారిన పడుతున్నారు. డయాబెటిస్ నియంత్రణలో లేకపోతే కిడ్నీ, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కంటికి సంబంధించిన సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు డయాబెటిస్ నియంత్రణలో ఉంచే ఆహారం మీద శ్రద్ధ పెట్టాలి. డయాబెటిక్ పేషెంట్స్ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉన్న ఆహారాలను తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు నియంత్రణలో ఉంటాయి. ప్యాంక్రియాస్ తగినంత ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి చేయనప్పుడు అలాగే ఉత్పత్తి చేసే ఇన్సులిన్ ను శరీరం సమర్థవంతంగా ఉపయోగించ లేనప్పుడు డయాబెటిస్ సమస్య వస్తుంది.శనగలులో డైటరీ ఫైబర్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రాఫినోస్ అనే కరిగే ఫైబర్ శనగలులో పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో చక్కెరను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ప్రతి రోజు ఒక బౌల్ లో ఒక స్పూన్ శనగలను నీటిని పోసి రాత్రి సమయంలో నానబెట్టి మరుసటి రోజు ఉదయం తింటే సరిపోతుంది. శనగల్లో ఉన్న వంద శాతం పోషకాలు మన శరీరానికి అందుతాయి. బార్లీలో దాదాపు 6 గ్రాముల కరిగే ఫైబర్ ఉంటుంది. బార్లీ తీసుకుంటే.. కొలెస్ట్రాల్, బ్లడ్ షుగర్ తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. బార్లీ మీ డైట్‌లో తీసుకుంటే రక్తంలో చక్కెర స్థాయులు కంట్రోల్‌లో ఉంటాయి, ఇది వాపును కూడా తగ్గిస్తుంది. ఒక స్పూన్ బార్లీ గింజలను గ్లాసు నీటిలో వేసి ఉడికించి ఆ నీటిని వడకట్టి తాగాలి. సబ్జా గింజలలో ఫైబర్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియను తగ్గించి.. పిండి పదార్థాలను త్వరగా.. గ్లూకోజ్‌గా మార్చడాన్ని నియంత్రిస్తుంది. సబ్జా గింజలు డయాబెటిస్‌తో బాధపడేవారికి మేలు చేస్తుంది, వారికి సూపర్ ఫుడ్‌గా పని చేస్తుంది. ప్రతి రోజు ఒక గ్లాస్ నీటిలో అరస్పూన్ గింజలను వేసి గంట అలా వదిలేస్తే ఆ గింజలు జెల్లీ మాదిరిగా ఉబ్బుతాయి.ఆ తర్వాత గింజలతో సహ ఆ నీటిని తాగాలి.

వైద్య చరిత్రలో సంచలనం..

ప్రస్తుతం సోషల్ మీడియా ప్రతి ఒక్కరికి అందుబాటులోకి వచ్చింది. ఈ క్రమంలోనే ప్రపంచంలో ఎక్కడ ఏం జరిగినా కూడా ఇట్టే తెలుసుకోగలుగుతున్నాడు మనిషి. అరచేతిలో ఉన్న స్మార్ట్ ఫోన్ లోనే ప్రపంచాన్ని మొత్తం చుట్టెయ్యగలుగుతున్నాడు అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఇలా ఇంటర్నెట్లో వెలుగులోకి వచ్చే ఎన్నో విషయాలు అటు అందరిని ఆశ్చర్యానికి గురిచేస్తూ ఉంటాయి. నేటి అధునాతన టెక్నాలజీతో ఇక అసాధ్యాన్ని సైతం సుస్సాధ్యాన్ని చేస్తున్న తీరు ప్రతి ఒక్కరిని కూడా సమరమాశ్చర్యాలకు గురి చేస్తూ ఉంటుంది అని చెప్పాలి. ఈ క్రమంలోనే ఇటీవల కాలంలో ఈ అధునాతన టెక్నాలజీలో వైద్య రంగంలో వస్తున్న మార్పులు అయితే నమ్మశక్యం కాని విధంగా ఉన్నాయి అన్న విషయం తెలిసిందే. ఇక ఇప్పుడు వెలుగులోకి వచ్చిన ఘటన కూడా ఇలాంటి కోవలోకి చెందినదే. ఏకంగా టెక్నాలజీని ఉపయోగించి ఇప్పుడు వరకు ఎక్కడ కని వీని ఎరగని రీతిలో ఒక అద్భుతమైన ప్రయోగాన్ని విజయవంతం చేశారు వైద్యులు. స్పెయిన్ లో స్వలింగ సంపర్కులు ఏకంగా మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. ఇందులో కొత్త ఏముంది అంటారా.. అయితే ఒక అరుదైన పద్ధతిలో ఇలా ఈ స్వలింగ సంపర్కుల జంట మగ బిడ్డకు జన్మనివ్వడం గమనార్హం. ఇంతకీ ఆరుదైన పద్ధతి ఏంటో తెలుసా ఏకంగా ఆ పసికందు ఇద్దరి గర్భాలలో కూడా పెరగడం గమనార్హం. అదేంటి అది ఎలా సాధ్యమవుతుంది అనుకుంటున్నారా.. వివరాల్లోకి వెళ్తే.. గత నెల 30న జన్మించిన చిన్నారి ఇద్దరి గర్భాలలో కూడా పెరిగింది. ఈ రకం చికిత్సను %×చీమాఎవశ్రీశ్రీ% అని అంటారు. దీని ప్రకారం ఇస్టేఫెమియా అనే 30 ఏళ్ల మహిళ గర్భంలోకి ముందుగా వీర్యాన్నీ ప్రవేశపెట్టారు. ఐదు రోజుల తర్వాత ఇక పిండం అభివృద్ధిని గమనించి.. ఇక ఆమె భాగస్వామి అయినా గర్భానికి పిండాన్ని బదిలీ చేశారు. ఇక ఇలా ఇద్దరి గర్భాల్లో పిండం పెరగగా.. ఇటీవలే మగ బిడ్డకు జన్మనిచ్చారు. అయితే ఇలా స్పెయిన్ లో జరగడం ఇదే మొదటిసారి అని చెప్పాలి.

బాత్రూంలో మొబైల్ యూజ్ చేస్తున్నారా..

మనం ఎక్కడికి వెళ్లినా కూడా కచ్చితంగా మొబైల్ ని తీసుకువెళ్లడం అలవాటుగా మారుతోంది.అలా బాత్రూం కి వెళ్ళినప్పుడు కూడా చాలా మంది మొబైల్స్ ని వెంట తీసుకొని వెళ్తూ ఉన్నారు.కొంతమంది బాత్రూం లో కూర్చొని పాటలు వినడం లేకపోతే వార్తలు వినడం వంటివి చూస్తూ ఉన్నారు. చాలా మంది అలా చూస్తూ బాత్రూం లోనే గంటల తరబడి ఉంటున్నట్లుగా కొన్ని నివేదికలు తెలియజేస్తున్నాయి. నిజానికి ఇలా చేయడం ఆరోగ్యానికి చాలా హానికరమట. ఆరోగ్య నిపుణులు సైతం ఈ విషయం పైన పలు విషయాలను తెలియజేస్తూ ఉన్నారు. వీటి గురించి పూర్తి వివరాలు తెలుసుకుందాం.

తెలుగు ప్రజల హృదయేశ్వరి

తెలుగు చలనచిత్ర చరిత్రలో స్వర్ణ యుగానికి చెందిన గొప్ప చిత్రంగా మల్లీశ్వరి ఖ్యాతి గాంచింది. ఆ సినిమా భారతదేశం లోనే కాక ఇతర దేశాలలో కూడా చాలా రోజుల పాటు ప్రదర్శింప బడింది. రాచరికపు ఆడంబరాలను, ఆచారాలను చిత్రించినా ఆ సినిమా కమ్యూనిస్టు దేశమైన చైనా లోనే వంద రోజులకు పైగా ఆడింది. ఆ సినిమాకు మాటలు, పాటలు, కళ, నటన, సంగీతం, ఛాయా గ్రహణం, ఎడిటింగులతో సహా అంతా తానై బి.ఎన్.రెడ్డి నడిపించినవే. అందుకే కృష్ణశాస్త్రి "మల్లీశ్వరి సృష్టిలో మేమంతా నిమిత్త మాత్రులం. బి.ఎన్.రెడ్డి దీనికి సర్వస్వం." అన్నారు. మల్లీశ్వరి బహుళ ప్రజాదరణ పొందిన చిత్రం. బొమ్మిరెడ్డి నరసింహారెడ్డి (బి.ఎన్.రెడ్డి) (నవంబర్ 16, 1908 - నవంబర్ 8, 1977) తెలుగు సినిమా దర్శకుడు, నిర్మాత. 1975లో దాదాసాహెబ్ ఫాల్కే అవార్డు పొందిన తొలి దక్షిణ భారతీయుడు. పద్మ భూషణ్ పురస్కార గ్రహీత. శ్రీకృష్ణదేవ రాయలంటే ఆరాధనాభావమున్న, ఆంధ్రాంగ్ల సాహిత్యాలను విస్తృతంగా అధ్యయనం చేసిన బి.ఎన్.రెడ్డి రాయలవారి మీద ఒక సినిమా తీయాలని సంకల్పించారు. బి.ఎన్. తమ తొలి సినిమా 'వందేమాతరం' షూటింగు కోసం హంపి ప్రాంతానికి వెళ్ళినప్పటి నుండి అందుకు తగిన కథ కోసం వెదుకుతూనే ఉన్నారు. ఇల్లస్ట్రేటెడ్ వీక్లీలో వచ్చిన ఒక కథ, బుచ్చిబాబు వ్రాసిన "రాయల కరుణ కృత్యం" నాటిక కలిపి దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి చేత "మల్లీశ్వరి" స్క్రిప్టుగా అభివృద్ధి చేశారు. అయితే బుచ్చిబాబు పేరు కథా రచయితగా సినిమాలో స్థానం కల్పించ లేదు.

వాహినీ వారి మల్లీశ్వరి. ఇది దేవులపల్లి వారి తొలి సినిమా. అయన పాటలు - మాటలు, ర'సాలూరు' రాజేశ్వర రావు కమ్మని బాణీలు, ఎన్.టి.ఆర్., భానుమతిల అద్భుత నటన, ఘంటసాల - భానుమతి గార్ల విలక్షణమైన గాన పటిమ అన్నీ కలబోసిన రాగేశ్వరి మల్లీశ్వరి. శ్రీ కృష్ణ దేవరాయలు పాలించే విజయ నగరానికి సమీపాన నివసించే పల్లెటూరి యువ ప్రేమికులు మల్లి, నాగరాజు. తెలియక వెటకారానికి, మారువేషంలో వున్న రాయలు, పెద్దనలతో రాణివాసం పల్లకి కోరి, తద్వారా ప్రేమికులు విడిపోయి, విరహ వేదన అనుభవిస్తారు. అలనాడు మహాకవి కాళిదాసు ప్రేమికుల సంకేతాలను 'మేఘ సందేశం' గా రచించగా, ఈ చిత్రంలో నాయికా నాయకుల నడుమ తొణికిసలాడే ప్రణయ స్పందనా తరంగాలను 'ఆకాశ వీధిలో హాయిగా' తేలియాడే మబ్బు తునకతో పంపారు కృష్ణ శాస్త్రి. అంతేకాదు ఈ మల్లీశ్వరి మేఘమాల నిజంగానే దేశదేశాలు తిరిగింది, చైనాతో సహా. సాలూరికి ఇష్టమైన చక్కని ఈ పాటను రాగ మాలిక గా భీంపలాస్, కీరవాణి, హంసానంది రాగాలలో కూర్చి ఘంటసాల, భానుమతి గార్లతో అందాల ఓ మేఘమాల పాట పాడించారు సాలూరు వారు.

నందమూరి తారక రామారావు, భానుమతి, సురభి కమలాబాయి, బేబీ మల్లిక, మాస్టర్ వెంకటరమణ, న్యాపతి రాఘవరావు, ఋష్యేంద్ర మణి, శ్రీవాత్సవ, కుమారి, వంగర, కమలాదేవి తదితరులు తమ పాత్రలలో ఒదిగి పోయారు. చక్రవర్తి శ్రీకృష్ణ దేవరాయలు పరిపాలన నేపథ్యంలో ఈ చిత్ర కథ నడుస్తుంది. అప్పటి రాజవిధానం ప్రకారం రాజాంతఃపురంలో పనిచేయడానికి ఇష్టపడిన యువతులను వారింటికి పల్లకీ పంపి, వారి కుటుంబానికి ధన కనక బహుమానాలు ఇచ్చి, రాజాస్థానానికి పిలిపించే వారు. కాని ఒకసారి అంతఃపురంలో చేరిన యువతులకు బయటి మగవారితో సంబంధాలు నిషిద్ధం. ఈ నియమాన్ని అతిక్రమించిన వారికి ఉరిశిక్ష వేసేవారు. చిత్రంలో పాటలు అన్నీ విశేషంగా జనాదరణ పొందాయి. లంబోదర లకుమికరా - పురందర దాసు కీర్తనబీ కోతీ బావకు పెళ్ళంట, కోవెల తోట విడిదంటబీ పిలచిన బిగువటరా ఔరౌరాబీ ఔనా! నిజమేనా! మరతునన్నా మరువలేను, ఉషా పరిణయం యక్షగానం- కమలాదేవి, భానుమతి పరుగులు తీయాలి, గిత్తలు ఉరకలు వేయాలిబీ మనసున మల్లెల మాలలూగెనేబీ ఆకాశ వీధిలో హాయిగా ఎగిరేవు, ఎన్నినాళ్ళకీ బతుకు పండెనో, ఎంత హాయి ఈ రేయి నిండెనో, ఝుం ఝుం ఝుం తుమ్మెదా తుమ్మెదా తదితర పాటలు చిరస్థాయిగా నిలిచిపోయాయి.

ఒక సంప్రదాయ గానం, మరొక పురందరదాసు కీర్తన (గణేశ ప్రార్థన) తప్పించి మిగిలినవన్నీ దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రి రచనలే. స్త్రీలను ఆకర్షించేందుకు భక్తి పాటలను ఏదో విధంగా చొప్పించే రోజుల్లో ఈ సినిమాలో టైటిల్స్ శ్రీగణనాథం అనే గీతం తప్ప మిగతా పాటలన్నీ సినిమాకు ముఖ్య కథాంశమైన అనురాగం, ప్రణయం, రెండవ థీం అయిన విజయనగర వైభవం చుట్టూ ఉండేలా రూపొందించారు. మొత్తం పాటల స్వరకల్పనకు ఆరు నెలల కాలం పట్టింది.

సినిమాలో మల్లీశ్వరి నాగరాజు ముందు ప్రదర్శించిన నృత్య గానాలను మారువేషంలో చూసిన అల్లసాని పెద్దన ఆశువుగా ఆమెను మెచ్చుకుంటూ ఓ పద్యం చెప్పే సన్నివేశం ఉంది. అల్లసాని పెద్దన రాసినట్లుగా అల్లిక జిగిబిగితో రావాలన్న జాగ్రత్త వల్ల కృష్ణశాస్త్రితో 108 పద్యాలు రాయించుకుని అందులో ఒక్కటి ఎంపిక చేసుకున్నారు బి.ఎన్.రెడ్డి. మల్లీశ్వరి చలనచిత్రం ద్వారా చిత్రరంగానికి ప్రముఖ కవి, భావకవితోద్యమంలో ముఖ్యుడైన దేవులపల్లి కృష్ణశాస్త్రిని పరిచయం చేశారు. ఈ చిత్రాన్ని సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణ చూశారు. ఆయన గమనించిన విషయం - చిత్రంలో మల్లి, నాగరాజులు, మారువేషంలో ఉన్న రాయలవారిని కలిసింది పెద్దవర్షం వచ్చిన కారణంగా. ఐతే రాయలవారు వీరితో మాట్లాడి తిరిగి వెళ్ళిపోయే సమయంలో గుర్రాల స్వారీ వల్ల ధూళి రేగుతుంది. ఇది ఎలా సాధ్యం? అని ప్రశ్నించారు.

జూరక్తదానం చేస్తున్నారా.. అయితే ఈ విషయాలు మీ కోసం?

మామూలుగా మనం అనేక సందర్భాల్లో రక్తదానం చేస్తూ ఉంటాము. అయితే రక్తదానం చేసే ముందు కొన్ని రకాల టెస్టులు కూడా చేస్తూ ఉంటారు. మనిషి ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే రక్తదానం చేయడానికి వైద్యులు కూడా అంగీకరిస్తూ ఉంటారు.రక్తదానం చేయడం వల్ల మంచి మంచి ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయి. రక్తదానం చేయడం మంచిదే కానీ, రక్తదానం చేసే ముందు కొన్ని రకాల విషయాలను తప్పకుండా గుర్తుంచుకోవాలి. అవి ఏంటో ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.. రక్తదానం చేసే ముందు ఐరన్ ఎక్కువగా ఉన్న ఫుడ్ తీసుకోవడం చాలా మంచిది. దీని వల్ల బాడీలో రక్త ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. మీరు రక్తదానం చేసినప్పుడు, మీలో ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. దీంతో అనీమియా సమస్య ఉండదు. దీంతో పాటు విటమిన్ సి సప్లిమెంట్స్ తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఎందుకంటే, విటమిన్ సి, మీరు తినే ఫుడ్ నుండి ఐరన్ని గ్రహించడంలో సాయపడుతుంది. కాబట్టి, రెండింటి కలయిక మీకు గొప్ప ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. మన శరీరం నాల్గవ వంతు నీరుతో నిండి ఉంటుంది. కాబట్టి, రక్తదానం చేసే ముందు, తర్వాత కూడా నీరు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. కనీసం అరలీటర్ నీరు త్రాగాలి. మీరు ఇంత కాలం రోజుకు రెండు లీటర్లు తాగితే.. రక్తదానం చేసే సమయంలో రెండున్నర లీటర్ల నీరు తాగాలి. అదేవిధంగా రక్తదానం చేసే ముందు రోజు బాగా నిద్రపోవాలి. దీని కారణంగా హృదయ స్పందన బాగుంటుంది. మీకు రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉంటే మీరు రక్తదానం చేయలేకపోవచ్చు. అదేవిదంగా రక్తదానం చేసే ముందు మిమ్మల్ని టెస్ట్ చేస్తారు. మీరు చిరాకు పడకుండా ఉండాలంటే వదులుగా ఉన్న బట్టలు వేసుకోవాలి. ఎందుకంటే, కొందరిలో రక్తపోటు పెరుగుతుంది. మరికొందరికి భయం వల్ల గుండె వేగం పెరుగుతూ తగ్గుతుంటుంది. కాబట్టి, తేలికైన, వదులుగా ఉన్న బట్టలు వేసుకోవాలి. మీ చేతికి సూది ఇస్తారు. ఈ టైమ్‌లో ఇబ్బంది ఉండొద్దంటే తేలికైన, వదులుగా ఉండే బట్టలు వేసుకోవడం మంచిది.. ఎలాంటి పరిస్థితిలో అయినా కూడా కూడిన కొవ్వుతో కూడిన ఆహారాన్ని తీసుకోవద్దు. దీంతో రక్త నమూనాలని పరీక్షించడం కష్టతరమవుతుంది. ఎందుకంటే, రక్తదానం చేశాక, రక్తం ఏదైనా ఇన్ఫెక్షన్ కోసం పరీక్షించబడుతుంది. మీరు కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాల పరిమాణం పరీక్ష ఫలితాలలో తేడాని కలిగిస్తుంది. అలాగే రక్తదానం చేసేముందు ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వల్ల డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడుతుంది. ఏ కారణం చేతనైనా రక్తదానం చేశాక డీహైడ్రేషన్ అవ్వొద్దు. అందుకే రక్తదానం తర్వాత 3 రోజుల వరకు మద్యం తీసుకోకూడదు.

పళ్ళు జివ్వుమంటున్నాయా..

ఈ చిట్కాలు పాటించాల్సిందే?

ఈ రోజుల్లో చిన్న పెద్ద అని తేడా లేకుండా చాలా మంది సెన్సిటివిటీ సమస్యతో ఇబ్బంది పడుతున్న విషయం తెలిసిందే. ఈ సెన్సిటివిటీ కారణంగా చల్లని పదార్థాలు,తీయని పదార్థాలు చివరికి వేడి పదార్థాలు తిన్నా కూడా పళ్ళు జివ్వుమంటూ ఉంటాయి. కొన్ని కొన్ని సార్లు ఈ నొప్పి తీవ్రం అయ్యి దవడలు వాడడం పండ్లు ఊడిపోవడం లాంటి సమస్యలు కూడా తలెత్తుతూ ఉంటాయి. కొన్ని సార్లు నొప్పి భరించలేనంతగా ఉంటుంది. ఈ బాధను తట్టుకోలేక ఎంతో ఇష్టమైన ఐస్‌క్రీమ్‌కు దూరంగా ఉంటుంటారు. పళ్ల సెన్సిటివిటీ కారణంగా హాయిగా ఏమీ తినలేరు, తాగలేరు. కొందరికి తీపి పదార్థాలు ఇష్టమైన సరే ఈ నొప్పి కారణంగా వాటికి దూరంగా ఉంటారు. అయితే ఈ సమస్యను కొన్ని వంటింటి చిట్కాలను ఉపయోగించి పరిష్కరించుకోవచ్చు.

సున్నితమైన దంతాల సమస్యను పరిష్కరించడానికి, ఉప్పు నీళ్లు బెస్ట్ ఆప్షన్ అని చెప్పవచ్చు. ఇది దంత సమస్యలను నయం చేయడంలో సహాయపడుతుంది. ఉప్పులో ఉండే క్రిమినాశక గుణాలు మంటను తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. పంటి నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందడానికి రోజుకు రెండుసార్లు ఉప్పు నీటితో పుక్కిలించాలి. ఇది మీ నోటి ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన మౌత్ వాష్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. ఇందుకోసం ఒక గ్లాస్ వేడి నీటిలో 1/2 టీస్పూన్ ఉప్పు వేసి వీటిని నోటిలో వేసుకుని 30 సెకన్ల పాటు పుక్కిలించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల ఆ సెన్సిటివిటీ సమస్య నుంచి పొందవచ్చు. అలాగే తేనెలో యాంటీ బాక్టీరియల్, యాంటీ సెప్టిక్ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇది దంత సమస్యలను పరిష్కరిస్తుంది. పంటి నొప్పి, మంటను తగ్గస్తుంది. వాపు నుంచి ఉపశమనం ఇస్తుంది. పంటి నొప్పి, పళ్ల సెన్సిటివిటీని తగ్గిస్తుంది. మీరు పళ్ల సెన్సిటివిటీతో బాధపడుతుంటే1 గ్లాస్ గోరు వెచ్చని నీటిలో 1 టేబుల్ స్పూన్ తేనె వేసి పుక్కిలించడం వల్ల అది పళ్లు జివ్వుమనడాన్ని తగ్గిస్తుంది. అదేవిధంగా ఒక టీస్పూన్ పసుపు, 1/2 టీస్పూన్ ఉప్పు, 1/2 టీస్పూన్ ఆవాల నూనె వేసి పేస్ట్‌లా చేసి ఈ పేస్ట్‌ను దంతాలు, చిగుళ్లపై రాస్తుండాలి. ఇలా తరచుగా చేయడం వల్ల నొప్పి నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. చాలా మంది బరువు తగ్గాడానికి గ్రీన్ టీ తాగుతూ ఉంటారు. గ్రీన్ టీ పళ్ల సెన్సిటివిటీ తగ్గించడానికీ సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ టీలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి నోటి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. గ్రీన్ టీని మౌత్ వాష్‌గా ఉపయోగించండి. రోజుకు రెండు సార్లు నోటిలో గ్రీన్ టీ వేసుకుని పుక్కిలించాలు ఇది దంతాలను బలోపేతం చేయడానికి, మంటను తగ్గించడానికి తోడ్పడుతుంది.

బిల్లు ఆమోదం పై జాప్యానికి నిరసనగా

ఇండోనేషియాలో ఇంటి పనివారి దీక్షలు

జకార్తా : ఇండోనేషియాలో ఇంటిపనివారలు తమకు రక్షణ కల్పించాలని కోరుతూ నిరాహార దీక్షకు దిగారు. జకార్తాలో పార్లమెంట్‌కు ఎదురుగా వేసిన శిబిరాల్లో దాదాపు 40మంది డొమెస్టిక్ వర్కర్స్ అలయన్స్‌కి చెందిన కార్యకర్తలు ఈ దీక్షలో పాల్గొన్నారు. ఇంటిపనివారల రక్షణకు సంబంధించిన బిల్లును పార్లమెంటులో ప్రవేశపెట్టడంలో జాప్యాన్ని వారు నిరసించారు. రాజధాని జకార్తాతో పాటూ ఇతర ప్రధాన నగరాల్లో సోమవారం నిరశనలు జరిగాయి. బిల్లు ఆమోదం పొందేవరకు ప్రతి రోజూ ఇలా నిరశన చేపడతామని డొమెస్టిక్ వర్కర్ల నేషనల్ అడ్వకసీ నెట్‌వర్క్‌కి చెందిన లీటా అంగ్రాయిని చెప్పారు. ప్రభుత్వం నుండి వారికెలాంటి రక్షణ వుండడం లేదని ఆమె విమర్శించారు. పనిమనుష్యుల రక్షణ బిల్లును తక్షణమే ఆమోదించి చట్టంగా మార్చాలని ఆమె పార్లమెంట్ సభ్యులను కోరారు. బిల్లు అమోదంలో జాప్యం జరిగిన కొద్దీ మరింతమంది వర్కర్లు తీవ్రమైన హింస, వివక్షలకు గురవుతారని ఆమె హెచ్చరించారు. ఇండోనేషియాలో డొమెస్టిక్ వర్కర్లు ఎదుర్కొంటున్న సవాళ్ళను ప్రతిబింబించేలా వారు గడియారాలు, నేప్‌కిన్స్, ఇతర పారిశుధ్య పరికరాలను ప్రదర్శించారు. హింస, అవమానాలు, వివక్ష, దూషణలు వంటి సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు 2014లో డొమెస్టిక్ వర్కర్స్ బిల్లును పార్లమెంట్ సభ్యులు ప్రతిపాదించారు. అప్పటి నుండి కనీసం మూడుసార్లు ఈ బిల్లును ప్రాధాన్యతా జాబితాలో నుండి తొలగిస్తూనే వస్తున్నారు.

చైనా, వియత్నాం మధ్య చీలిక

తెచ్చేందుకు అమెరికా కుతంత్రం

హనోయ్ : ఇండో పసిఫిక్ ప్రాంతంలో చైనా పలుకుబడి పెరుగుతుండడంతో అమెరికా కొత్త ఎత్తు వేసింది. సోషలిస్టు దేశమైన వియత్నాంకు, చైనాకు మధ్య తంపులు పెట్టాలని అమెరికా చూస్తోంది. దీనిలో భాగంగానే బైడెన్ ఆకస్మికంగా వియత్నాం పర్యటనను ఏర్పాటుచేసుకున్నారు. చైనా, ఇతర సోషలిస్టు, ప్రగతిశీల దేశాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని అమెరికా జరుపుతున్న కొత్త ప్రచ్ఛన్న యుద్ధంలో భాగంగా, చైనా, వియత్నాంల మధ్య చీలిక తీసుకురావాలని వాషింగ్టన్‌లోని నేతలు భావిస్తున్నారు. చైనా, వియత్నాంలు సరిహద్దును పంచుకుంటున్నాయి. ఈ నేపథ్యంలో చైనాను అన్ని వైపుల నుండి చుట్టుముట్టేందుకు గానూ వియత్నాంను తమ వ్యూహంలోకి చేర్చుకోవాలని అమెరికా కృత నిశ్చయంతో వున్నట్లు కనిపిస్తోంది. వియత్నాం పట్ల ఏళ్ళ తరబడి ఈ చీలిక విధానాన్ని అమెరికా అనుసరిస్తూ వస్తోంది. అయితే ఇప్పటివరకు ఈ విధానం పెద్దగా విజయం సాధించలేదు. ఈ నేపథ్యంలో అమెరికా తన ప్రయత్నాలను ముమ్మరం చేసింది. అమెరికాతో చైనా వ్యతిరేక ఒప్పందం కుదుర్చుకోవడమన్నది వియత్నాం విదేశాంగ విధాన మార్గదర్శక సూత్రాలకు పూర్తి విరుద్ధంగా వుంది. అన్ని దేశాలతో శాంతియుత సహజీవనం సాగిస్తూ, ఏ మిలటరీ కూటమితో ఘర్షణ పెట్టుకోకుండా, ఏ ఇతర దేశంపైనా హింసకు పాల్పడకుండా జీవించాలన్నది వియత్నాం లక్ష్యంగా వుంది. అయినా కానీ వియత్నాంను తనవైపునకు లాగాలని అమెరికా చాలా పట్టుగా వుంది. అయితే, ఆసియాలో బైడెన్ ప్రభుత్వం ఉద్రిక్తతలను రెచ్చగొడుతుండడంతో సహకారం, శాంతి పంథాను అనుసరించాలని చైనా, వియత్నాం ప్రభుత్వాలు నిర్ణయించాయి. ఈ నెల 9, 10 తేదీల్లో వియత్నాం డిప్యూటీ విదేశాంగ మంత్రి, చైనా విదేశీ వ్యవహారాల ఉపమంత్రి సమావేశమై ద్వైపాక్షిక సంబంధాలపై చర్చించారు. సమగ్ర వ్యూహాత్మక సహకార భాగస్వామ్యంగా ఇరు దేశాల మధ్య సంబంధాలను నిర్వచించారు.

భారతదేశంలో అత్యధిక ముస్లింలు

హిందూ మతం నుండి మారారు

జమ్ము : కశ్మీరీ పండిట్లపై కాంగ్రెస్ పార్టీ మాజీ నేత, డెమోక్రటిక్ ప్రోగ్రెసివ్ ఆజాద్ పార్టీ అధినేత గులాం నబీ ఆజాద్ సంచలన వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత దేశంలో ఉన్న అత్యధిక ముస్లింలు హిందూ మతం నుంచి ఇస్లాం మతాన్ని స్వీకరించినవారేనని కామెంట్స్ చేశారు. ఇందుకు నిదర్శనంగా కశ్మీర్ లోయలోని కశ్మీర్ పండిట్‌లే అని ఆయన వ్యాఖ్యానించారు. ఇస్లాం మతం 1,500 ఏళ్ల క్రితమే ఉంది. అయితే హిందూ మతం ఇస్లాం మతం కంటే చాలా పురాతనమైనది అని ఆయన వెల్లడించారు. కశ్మీర్‌లోని ధోడా జిల్లాలో జరిగిన సమావేశంలో గులాం నబీ ఆజాద్ మీడియాతో మాట్లాడుతూ.. 'రాజకీయ మైలేజీ కోసం మతాన్ని అడ్డు పెట్టుకునేవారంతా బలహీనులే. ఇటీవల ఒక బీజేపీ నాయకుడు మాట్లాడుతూ భారత్‌లో ముస్లింలంతా బయట నుంచి వచ్చిన వారేనని అన్నారు. అయితే భారత్‌లో ముస్లింలెవరూ బయట నుంచి వచ్చినవారు కాదు. భారత్‌లో బయట నుండి వచ్చిన ముస్లింలు 10 నుంచి 20 శాతం మాత్రమే ఉంటారు.

విశేష రాజకీయ అనుభవ శాలి

శంకర్ దయాళ్ శర్మ (ఆగస్టు 19, 1918ుడిసెంబర్ 26, 1999) ప్రసిద్ధ స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు, ఒక ప్రముఖ న్యాయవాది, రాజకీయవేత్త, అసాధారణమైన విద్యార్హతలు కలిగిన పండితులు. భారతదేశ స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో చురుకుగా పాల్గొన్న స్వాతంత్ర్య సమరయోధులలో ఆయన ఒకరు. ఆయన భారత క్రియాశీల రాజకీయాలలో విశేష అనుభవం కలిగి, ఎన్నో ఉన్నత స్థానాలను నిర్వహించారు. రాష్ట్ర, కేంద్ర ప్రభుత్వాలలో మంత్రిగా, రాష్ట్ర కాంగ్రెస్, జాతీయ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుగా, రాష్ట్రాల గవర్నరుగా, దేశ ఉప రాష్ట్రపతిగా, సర్వోన్నత పదవి రాష్ట్రపతిగా విధులు నిర్వహించిన విశేష అనుభవ శాలి. 1940 లలో తమ రాజకీయ జీవితాన్ని ప్రారంభించారు.1940 వ దశకంలో శర్మ భారత స్వాతంత్ర్యోద్యమంలో పాల్గొన్నారు. అదే దశకంలోనే కాంగ్రెస్ పార్టీలో చేరి చివరి వరకూ అదే పార్టీకి విధేయులుగా ఉన్నారు. 1942 లో జరిగిన చారిత్రాత్మక క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలో, స్వదేశీ స్వాతంత్ర్య ఉద్యమంలో చురుకుగా పాల్గొన్నారు.

రాజకీయ కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం ప్రారంభించిన వెంటనే శంకర్ దయాళ్ శర్మ కాంగ్రెస్ జాతీయ కాంగ్రెస్ లో చేరారు. కాంగ్రెస్ పార్టీ పక్షాన భారత దేశంలో బ్రిటిష్ పాలనకు వ్యతిరేకంగా ఎన్నో పోరాట కార్యక్రమాల్లో భాగస్వాములు అయ్యారు. భోపాల్ నగరంలో 1918, ఆగస్టు 19న జన్మించిన శర్మ సెయింట్ జాన్ కళాశాల, ఆగ్రా కళాశాల, అలహాబాద్ విశ్వ విద్యాలయం, లక్నో విశ్వ విద్యాలయం, ఫిట్జ్ విలియం కళాశాల, కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వ విద్యాలయం, లింకన్స్ ఇన్, హార్వర్డ్ న్యాయ పాఠశాల మొదలైన అనేక విద్యా సంస్థల్లో విద్య నభ్యసించారు. శర్మ లక్నో విశ్వ విద్యాలయంలో 9 సంవత్సరాలు న్యాయ శాస్త్రాన్ని బోధించారు. తరువాత కేంబ్రిడ్జ్ విశ్వ విద్యాలయంలో న్యాయ శాస్త్రాన్ని బోధించారు. శర్మ 1992 నుండి 1997 వరకు రాష్ట్రపతిగా, 1987 నుండి 1992 వరకు రామస్వామి వెంకటరామన్ రాష్ట్రపతిగా ఉన్నపుడు, ఉప రాష్ట్రపతిగా పనిచేసారు. అంతకు పూర్వం 1950 నుండి 1952 వరకు భోపాల్ కాంగ్రెస్ కమిటీ అధ్యక్షులుగా ఉన్నారు.1952 లో అప్పటి భోపాల్ రాష్ట్రానికి ముఖ్యమంత్రి అయ్యారి. 1956లో భోపాల్ మిగతా చిన్న రాష్ట్రాలతో కలిసి మధ్యప్రదేశ్ ఏర్పడేవరకూ ముఖ్యమంత్రిగా పనిచేశారు. విద్యా శాఖ, న్యాయ శాఖ మొదలైన అనేక శాఖల్లో కేంద్ర మంత్రిగా, ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నరుగా పనిచేసారు.1960లలో ఇందిరా గాంధీ బలమైన మద్దతు దారుగా, ఆమె కాంగ్రెస్ పగ్గాలు చేపట్టడాన్ని సమర్థించారు. ఆమె ప్రధాన మంత్రిగా ఉన్న కాలంలో అనేక మంత్రి పదవులు నిర్వహించారు. 1972-74 మధ్యలో భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ అధ్యక్షులుగా పనిచేశారు.1974-77 మధ్యలో కమ్యూనికేషన్ల శాఖా మంత్రిగా పనిచేశారు.1984 లో ఆంధ్రప్రదేశ్ గవర్నర్‌గా నియమితులయ్యారు . పంజాబ్‌లో ఎన్నికల తర్వాత, 1985 లో శర్మ పంజాబ్ గవర్నర్‌గా నియమితులయ్యారు.న్యాయవాద వృత్తిలో ఆయన అందించిన సేవలకు గుర్తింపుగా అంతర్జాతీయ సంఘం నుండి లివింగ్ లెజెండ్స్ ఆఫ్ ది లా అవార్డును అందుకున్నారు. ఆయన జీవిత చరమాంకంలో తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురై, 1999 అక్టోబరు 9 న విపరీతమైన గుండెపోటుతో ఢిల్లీలో తుదిశ్వాస విడిచారు. ఆయన భౌతిక కాయాన్ని విజయ్ ఘాట్ వద్ద ఖననం చేశారు.

అమెరికా నుంచి తెలుగు విద్యార్థులు వెనక్కి!

అమెరికాలో చదువుకోవడం కోసం వెళ్లిన తెలుగు విద్యార్థులను అక్కడి ఇమి గ్రేషన్/భద్రతా అధికారులు ఎయిర్‌పోర్టు నుంచే తిప్పిపంపేశారు. ఎందుకు పంపేస్తున్నారనే దానిపై అధికారికంగా ఎలాంటి సమాచారం ఇవ్వకుండానే.. బలవంతంగా విమానం ఎక్కించి వెనక్కి పంపారు. ఇలా అట్లాంటా, శాన్‌ఫ్రాన్సిస్కో, షికాగో ప్రాంతాల నుంచి 21 మందిని తిప్పిపంపినట్టు తెలిసింది. దాదాపు వారం రోజుల నుంచి ఇలా ఒకరిద్దరిని పంపేస్తున్నా..ఇప్పుడు ఒక్కరోజే 20 మందికిపైగా విద్యార్థులను వెనక్కి పంపడంతో విషయం బయటికి వచ్చిందని అమెరికాలోని తెలుగు సంఘాలు చెప్తున్నాయి. అయితే పత్రాలు, వివరాలన్నీ పరిశీలించాకే అమెరికా వీసా ఇస్తారని, అలాంటప్పుడు ఈ సమస్య ఎందుకొచ్చిందన్న ఆందోళన వ్యక్తమవుతోంది. సదరు విద్యార్థుల పేర్లు, ఇతర వివరాలు ఇంకా బయటికి రాలేదు.పక్కాగా ఏర్పాట్లు చేసుకున్నా..: అమెరికాలో ఆగస్టులో విద్యా సంవత్సరం మొదలవుతుంది. దీనికి తగ్గట్టుగానే భారత విద్యార్థులు ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకుంటారు. అక్కడి వీసా నిబంధనలకు అనుగుణంగా అన్ని డాక్యుమెంట్లు సిద్ధం చేసుకుంటారు. ముందే టోఫెల్, జీఆర్ఈ వంటి పరీక్షలు రాస్తారు. వాటి మార్కుల ఆధారంగానే అక్కడి యూనివర్సిటీలలో సీట్లు వస్తాయి. తర్వాత అమెరికాలో చదువుకున్నన్ని రోజులు జీవించడానికి అవసరమయ్యే మేర సొమ్మును బ్యాంకు బ్యాలెన్స్‌గా చూపిస్తారు. ఇందుకోసం విద్యార్థులు కన్సల్టెన్సీల సహకారం తీసుకుంటున్నారు. ఇక్కడ ఇంజనీరింగ్ పూర్తయ్యాక ఏదో ఒక కంపెనీలో ఉద్యోగం చేస్తున్నట్టుగా అనుభవం సర్టిఫికెట్లు కూడా సమర్పిస్తున్నారు. ఈ వ్యవహారంలోనే మన విద్యార్థులు ఇబ్బందుల్లో పడుతున్నారని అమెరికాలోని తెలుగు అసోసియేషన్లు చెప్తున్నాయి.

పాక్ తాత్కాలిక ప్రభుత్వంలో

తీవ్రవాది భార్యకు చోటు

ఇస్లామాబాద్: పాకిస్తాన్ తాతకాలిక ప్రధానిగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన అన్వర్-ఉల్-హాక్ కకర్ తాత్కాలికంగా కేబినెట్ విస్తరించారు. కేబినెట్లో తీవ్రవాది యాసిన్ మాలిక్ సతీమణి మిశాల్ హుస్సేన్ మాలిక్ కు కూడా చోటు కల్పించడం పాకిస్తాన్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్ గా మారింది. త్వరలో జరగనున్న ఎన్నికల నేపథ్యంలో షెబాజ్ షరీఫ్ తమ ప్రభుత్వాన్ని రద్దు చేశారు. అనంతరం ఆగస్టు 15న అన్వర్-ఉల్-హాక్ కకర్ ఆపద్ధర్మ ప్రధాన మంత్రిగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్బంగా ఆయన నియమించిన కొత్త కేబినెట్ మంత్రుల జాబితాలో మానవ వనరుల శాఖ మంత్రిగా మిశాల్ హుస్సేన్ మాలిక్ ను నియమించినట్లు తెలిపారు.మిశాల్ భర్త జమ్మూ కశ్మీర్ లిబరేషన్ ఫ్రంట్ అధినేత యాసిన్ మాలిక్ తీవ్రవాదులకు నిధులను సమకూర్చిన కేసులో నేషనల్ ఇన్వెస్టిగేషన్ ఏజెన్సీ నెరసుడిగా నిర్ధారించగా కోర్టు అతడికి జీవితఖైదు విధించింది. ప్రస్తుతం యాసిన్ మాలిక్ శిక్షను అనుభవిస్తున్నాడు. మిశాల్ హుస్సేన్ మాలిక్ తోపాటు ఆర్థిక మంత్రిగా మాజీ సెంట్రల్ బ్యాంకు చీఫ్ షంషాద్ అఖ్తర్, అంతర్గత వ్యవహారాల శాఖ మంత్రిగా సర్ఫరాజ్ బుగాటి నియమితులయ్యారు. వీరితోపాటు మొత్తం 16 మంది మంత్రులతో కూడిన పాకిస్తాన్ కేబినెట్ తో అధ్యక్షుడు ఆరిఫ్ అల్వి ప్రమాణ స్వీకారం చేయించారు. కొత్తగా మంత్రులుగా బాధ్యతలు స్వీకరించిన వారిలో జలీల్ అబ్బాస్ జిలానీ, లెఫ్టినెంట్ జనరల్ (ఆర్) అన్వర్ అలీ హైదర్, ముర్తజా సోలంగి సమీ సయీద్, షాహిద్ అష్రఫ్ తరార్, అహ్మద్ ఇర్ఫాన్ అస్లాం, ముహమ్మద్ అలీ, గోహర్ ఎజాజ్, ఉమర్ సైఫ్, నదీమ్ జాన్, ఖలీల్ జార్జ్, అనీఖ్ అహ్మద్, జమాల్ షా, మదాద్ అలీ సింధీ ఉన్నారు. పాక్ తాత్కాలిక ప్రధానికి ముఖ్య సలహాదారులుగా ఎయిర్ మార్షల్(ఆర్) ఫర్వాట్ హుస్సేన్ ఖాన్, ఆహద్ ఖాన్ చీమా, వకార్ మసూద్ ఖాన్ ప్రమాణస్వీకారం చేశారు. పీపుల్స్ డెమొక్రటిక్ పార్టీ అధ్యక్షుడు మహబూబ్ ముఫ్తీ సోదరి, జమ్మూ కశ్మీర్ మాజీ ముఖ్యమంత్రి ముఫ్తీ మహమ్మద్ సయీద్ కుమార్తె రుబైయా సయీద్ 1989, డిసెంబరు 8న కిడ్నాప్ కు గురవ్వగా ఆ కేసులో యాసిన్ మాలిక్ ను నిందితుడిగా గుర్తించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే యాసిన్ మాలిక్ స్థాపించిన జమ్మూ కశ్మీర్ లిబరేషన్ ఫ్రంట్ ను 2019లో అధికారికంగా నిషేధించింది పాకిస్తాన్. వారిలో కొంతమంది మొగల్ సైన్యంలో పనిచేశారు. మిగిలిన వారంతా హిందూ మతం నుండి వచ్చి ఇస్లాం మతాన్ని స్వీకరించిన వారే. దీనికి ఉదాహరణ కశ్మీర్లోనే చూడొచ్చు. 600 ఏళ్ల క్రితం కశ్మీర్లో ఉన్న ముస్లింలంతా.. కశ్మీరీ పండిట్లే. వారంతా హిందూ మతం నుంచి ఇస్లాం మతాన్ని స్వీకరించినవారే.' అని ఆజాద్ వెల్లడించారు.

సబ్ కా సాత్ సబ్ క సత్తేనాశ్

ఈ దేశంలో ఆదివాసీ హక్కులను నీరు గార్చిన పార్టీ, అటవీ హక్కుల చట్టాన్ని దారుణంగా దెబ్బతీసిన పార్టీ, రిజర్వేషన్లకు గండికొట్టిన పార్టీ, గుజరాత్‌లో ముస్లింలను ఊచకోత కోసిన పార్టీ, సుప్రీంకోర్టు తీర్పు అనే గంగా జలంతో మోడిని కడిగిన ముత్యంలా బయటికి తెచ్చుకున్న పార్టీ, లోగడ హిందూ సంప్రదాయాల్ని నెత్తికెత్తుకున్న ఓ ముస్లింని – (కలాంని) దేశాధ్యక్షుడిగా చేసిన పార్టీ... ఇప్పుడు తమ రాజకీయ ప్రయోజనాల కోసం వెతికి వెతికి ఓ ఆదివాసీ మహిళను అధ్యక్ష పదవికి నిలబెట్టుకుంది. వీటన్నిటి వెనక ఉన్న కుట్రకోణాన్ని ప్రజలు అర్థం చేసుకుంటున్నారు. దేశాధ్యక్ష పదవికి ద్రౌపతి ముర్మును నిలబెట్టిన పార్టీ దేశ ప్రజలకు చాలా విషయాలు చెప్పదు. ఆదివాసీ మహిళ అని గొంతెత్తి చెప్పడమే గానీ, ఆమె కనీసం ఆదివాసీలకు ఏం చేసిందో చెప్పదు. ఎమ్మెల్యేగా, మంత్రిగా, గవర్నర్‌గా పనిచేసిన ఆమె తన స్వంత ఊరికి కనీసం కరెంటు ఇప్పించలేదు. ఆమె అధ్యక్ష పదవికి నామినేషన్ వేసిన మరునాడు ఇక పరువు పోతుందని తొందరపడి ఒడిశాలోని మయూర్ భంజ్ జిల్లా కుసుం సమితిలోని ఆమె స్వగ్రామం ఉపరబెడ–లో విద్యుత్ స్తంభాల ఏర్పాటుకు గోతులు తవ్వారు. స్వాతంత్ర్యం లభించిన డెబ్భై అయిదేండ్ల తర్వాతనా ఆ ఊరికి విద్యుత్ వెలుగులు అందేదీ? 2006 జనవరి 2న ఒడిశాలోని కలింగ్‌నగర్‌లో ఓ సంఘటన జరిగింది. అక్కడ టాటా స్టీల్ ప్లాంట్ కోసం ఆదివాసీల భూమిని లాక్కున్నారు. ఆదివాసీలు తిరగబడ్డారు. అక్కడ అప్పుడు అధికారంలో ఉన్న బీజేడీ–బీజేపీ సంయుక్త కూటమి ప్రభుత్వం పోలీసు కాల్పులు జరిపించింది. పదమూడు మంది గిరిజనులు తూటాలకు బలయ్యారు. ఆ ప్రభుత్వంలో ద్రౌపతి ముర్ము మంత్రిగా ఉండికూడా నోరు మెదపలేదు. ఇక ఈమె మోడీ భజన చేయడం తప్ప దేశ ప్రజల గూర్చి ఆలోచిస్తుందని ఎవరనుకుంటారూ?

ఒక పరిశోధకుడు చాలా కష్టపడి వైఫ్‌ని కంట్రోల్ చేసే రిమోట్ కనుగొన్నాడు. కానీ ఎవరికీ అమ్మలేకపోయాడు. కారణం ఏమిటంటే అమ్మడానికి ఆయనకు ఆయన గారి వైఫ్ పర్మిషన్ ఇవ్వలేదట! పాపం! ఆయనకు ఎంత లాసోకదా? అని అనుకున్నారు అంతా.. ఇటీవల ఒకాయన వరుసబెట్టి దేశంలోని సంస్థలన్నీ అమ్ముతున్నాడు. ఎందుకంటే ఆయనకు వైఫ్ పర్మిషన్ అక్కరలేదు. ముందుచూపుతో ఆయన భార్యను ముందుగానే ఎప్పుడో వదిలించుకున్నాడు. మిత్రోఉ అంటూ దేశవాసులకు నైతికత గూర్చి, ధర్మంగూర్చి ఇప్పుడు సుద్దులు కూడా చెపుతున్నాడు. నరేంద్ర మోడీ అనే స్కూలు విద్యార్థి వంద మీటర్ల పరుగుపందెంలో పాల్గొన్నాడట. అయితే కెమెరా అతనికి ఫస్ట్ ప్రయిజ్ ఇచ్చారట! ఆ అబ్బాయి ప్రధాని అయిన తర్వాత కూడా ప్రయిజులన్నీ కెమెరా వాళ్ళకే దక్కుతున్నాయట! – విచిత్రం? మోడీ తన అమ్మమ్మను గుర్తుచేసుకుంటూ ఆమె స్పానిష్ ఫ్లూతో 1920లో మరణించిందని చెప్పారు. దాని కిందనే మరో పేరాలో తన తల్లి 1923లో పుట్టిందని రాశారు. గణిత శాస్త్రంలో విశ్వగురువు అంటే ఇదేనా? – అని జనం ముక్కున వేలేసుకుంటున్నారు. బీజేపీ ఎంపీ సుబ్రహ్మణ్యస్వామి 'మోడికి లెక్కలు రావు – ఆయనకు ఆర్థికరంగం గూర్చి ఏమీ తెలియదని' – అన్నది ఇందుకేనా? అని జనం ఆలోచనలో పడ్డారు.

"కొలనులో స్నానం చేస్తుండగా ఓ మొసలి పిల్లను చూశాను. దాన్ని ఇంటికి తీసుకువెళితే అమ్మ తిట్టింది. అందువల్ల వెంటనే వెళ్ళి దాన్ని కొలనులో విడిచి వచ్చాను" అని భారత ప్రధాని మోడి 2019లో ఒక టీవీ కార్యక్రమంలో చెప్పుకున్నారు. అదొక గొప్ప సాహసవంతమైన కార్యక్రమంగా కొన్ని ప్రయివేటు పాఠశాలల్లోని ఒకటవ తరగతికి పాఠ్యాంశంగా పొందుపరిచారు. ఆయన స్థాయి ఆ మాత్రమే కాబట్టి, ఆ పాఠం ఆ క్లాసుకే ఉండటం న్యాయం అని అనుకున్నారేమో? పెద్ద తరగతికి ఆ పాఠం పెడితే – 'అందులో సాహసమేముందని' విద్యార్థులు ప్రశ్నలు కురిపిస్తారేమోనని జంకినట్టున్నారు! అయినా గుజరాత్‌లో తను బాల్యంలో చారు అమ్మానని చెప్పుకున్న రైల్వేస్టేషన్ వివరాల కోసం పత్రికలవాళ్ళు వెతికితే తెలిసిందేమంటే, ఆయన చారు అమ్మానని చెప్పుకున్న కాలంలో అక్కడ రైల్వేస్టేషనే లేదని! లేని స్టేషన్‌లో చారు ఎలా అమ్మారూ? ఈ విషయాన్ని ఒక హిందీ కవి పాటగా రాసి ప్రచారం చేశాడు. "చారు బేచ్‌దో / రేల్ బేచ్‌దో / తేల్ బేచ్‌దో / జహాజ్ బేచ్‌దో / కొయీ సవాల్ కరే / ఉసే జైల్ బేజ్‌దో!! హొంమంత్రి అమిత్‌షా తెలంగాణలో పర్యటిస్తూ అల్లూరి సీతారామరాజు హైదరాబాద్ నిజాంకు వ్యతిరేకంగా పోరాడారని చెప్పారు. మతి స్థిమితం కోల్పోయిన వారి మాటల్లాగా ఉన్నాయేమిటీ? మన మంత్రుల ఉపన్యాసాలూ? – అని జనం లోలోన పిసుక్కుని ఛస్తున్నారు. ఈ దేశంలో నాసిరుద్దీన్ షా ముస్లిం. అమిత్ షా హిందూ. స్మృతి ఇరానీ హిందు, సోనియా గాంధీ ఇటాలియన్? ఈ దేశంలో ఏదైనా సాధ్యమే!

ఒకానొకప్పుడు జర్మనీలో ఒక ప్రముఖ కవిని అరెస్ట్ చేశారు. అప్పుడు అతని ఐదేండ్ల కూతురు తల్లిని ఇలా అడిగింది... "అమ్మా! నాన్నను పోలీసులు ఎందుకు తీసుకుపోతున్నారూ?" అని. అందుకు తల్లి అంది కదా "మీ నాన్న హిట్లర్‌ని విమర్శిస్తూ కవిత్వం రాశారు – అందుకని!" "అదేమిటీ? హిట్లర్ కూడా నాన్నను విమర్శిస్తూ ఓ కవిత రాయొచ్చు కదా?" అంది కూతరు అమాయకంగా. "ఆయనకు అంత తెలివే ఉంటే, ఇంక చెప్పేదేముందీ? చదువూ విజ్ఞత లేని మూరు?లే రక్తపాతం సృష్టిస్తారు. ప్రశ్నించే వారిని అరెస్ట్ చేస్తారు. ఒక్కోసారి చంపేస్తారు కూడా!" – అని చెప్పింది. (గమనిక: ఇది కేవలం జర్మనీకి, హిట్లర్‌కు సంబంధించిన విషయం. ఎవరైనా దీన్ని భారతదేశానికి అన్వయించుకుని చూస్తే... బాధ్యత వారిదే అవుతుందని మనవి!) అగ్నిపథ్‌ని నిరసిస్తూ దేశంలోని యువత పలు రాష్ట్రాల్లో నిరసనకు దిగి, జరిపిన విధ్వంసాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఎవరో సోషల్ మీడియాలో ఒక పోస్ట్ పెట్టారు. అది ఇలా ఉంది... దేశ ప్రధాని దేశ ప్రజలకు నమస్కరిస్తూ– "దయచేసి ప్రభుత్వ ఆస్తులకు నిప్పుపెట్టకండి! నాకు అమ్మడానికి ఇబ్బందవుతుంది" – అని! ఆయన దేశ ప్రజలకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నట్లుగా ఉంది. అందులో వ్యంగ్యం ఉన్నా... వాస్తవం కూడా ఉంది కాబట్టి జనం హర్షించారు! దేశంలో దొంగనోట్లు పెరిగాయి. ఆర్.బి.ఐ. తాజాగా విడుదల చేసిన నివేదిక కేంద్ర ప్రభుత్వానికి చెంపపెట్టు అయ్యింది. ప్రధానికి తలెత్తుకోలేని స్థితి తెచ్చింది. 500ఫేక్ నోట్లు చలామణిలో 101శాతం పెరిగాయి. 2000 ఫేక్ నోట్లు 54శాతం పెరిగాయి. రూ.50–100 తప్ప మిగిలిన నోట్లలో నకిలీలు (దొంగనోట్లు) విపరీతంగా పెరిగినట్టు స్వయంగా రిజర్వ్ బ్యాంక్ నివేదిక ఇచ్చింది. ఈ 2022లో అన్ని డినామినేషన్స్ కలిపి దేశంలో 31,05,721 కోట్ల విలువ గల కరెన్సీ నోట్లు చలామణిలోకొచ్చాయి. ఇలాంటి అంశాల మీద మన్ కి బాత్ – వినిపించదేమీ? చోద్యం?

బీజేపీ అధికార ప్రతినిధి నూపుర్ శర్మ, మరో సభ్యుడు నవీన్ కుమార్ జిందాల్ మహ్మద్ ప్రవక్తపై వివాదాస్పదమైన వ్యాఖ్యలు చేశారు. ఫలితంగా అరబ్ దేశాలు మండిపడ్డాయి. భారతీయ ఉత్పత్తులను తమ దేశాలలో నిషేధించినంత పని చేసాయి. భారత ప్రధాని ఫొటోలు అక్కడి చెత్తకుండీలపై అతికించి పెద్ద ఎత్తున నిరసనలు తెలిపాయి. ఈ రకంగా దేశ 'గౌరవాన్ని' ప్రస్థుత బీజేపీ ప్రభుత్వం ప్రపంచ వ్యాప్తం చేసింది? దేవుణ్ణి, మతాల్ని, అంధ విశ్వాసాల్ని వదిలించుకునే స్థాయి ఈ ప్రభుత్వానికి ఎలాగూ లేదు. కనీసం పరమత సహనమైనా ఉండాలి కదా? భారతదేశంలో ఇస్లాం కత్తి ద్వారా వ్యాపించిందని, బలవంతంగా ఆ రోజుల్లో మత మార్పిడిలు జరిగాయని ఆరెస్సెస్–బీజేపీ వంటి సంస్థలు ఊరికే వాదిస్తుంటాయి. కానీ, వారి వాదనలో పసలేదు. చరిత్ర తెలిసిన వారు ఈ విషయం అంగీకరించరు. స్వామి వివేకానంద కూడా ఈ విషయాన్ని స్పష్టం చేశారు. ఆయనే స్వయంగా ఒక చోట ఇలా రాశారు... "భారతీయులు (హిందువులు) ఖడ్గ భయంతో మహ్మదీయులుగా మారారు – అని అనడంలో యదార్థం లేదు – అది అవాస్తవం!" అని రాశారు.

"ఒకవైపు హిందూ మతాచార్యుల కఠిన నిబంధనల వల్ల, మరొక వైపు జమీందారుల అణచివేత, హింసాత్మక చర్యల వల్ల కొందరు హిందువులు ఇస్లాం స్వీకరించారు. అంతేకానీ, ముస్లిం రాజులు మెడమీద కత్తిపెట్టి మతమార్పిడులు జరిపించలేదు. వివేకానందుడు ఈ విషయం ఒక లేఖలో ప్రస్తావించాడు. అలాగే మరోసారి, మరో శిష్యుడికి రాసిన ఉత్తరంలో ఇలా రాశాడు... "నాయనా!ఏ మనిషి గానీ, ఇతరులను ద్వేషిస్తూ మనుగడ సాగించలేడు. అదే విధంగా ఏ జాతైనా ఇతరులను ద్వేషిస్తూ బతకలేదు. ఏనాడైతే మన వాళ్ళు (వైదికులు) "మ్లేచ్ఛ" అనే శబ్దాన్ని సృష్టించారో, ఇతరులతో రాకపోకలు విరమించారో – అప్పటి నుండే భారతదేశానికి దౌర్భాగ్యం దాపురించింది. ఆ ద్వేషాన్ని నిర్మూలించడానికి అందరూ జాగృతం కావాలి! ఏకీకృతం కావాలి!! (వివేకానంద లేఖావళి పేజి:158–159) "దేశమంటే సామాన్యులు! సామాన్యుల విద్య, వికాసాలపైన, సాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనం పైన దేశ భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంటుంది. ప్రజాచైతన్యం ద్వారానే ప్రజాస్వామ్యం బలపడుతుంది" (గ్రుండ్ విగ్, (ఫోక్ స్కూల్ రూపకర్త: డెన్మార్క్). చివరకు మనం తెలుసుకోవల్సిన సారాంశం ఏమిటంటే... మనుషుల్ని చంపి, మతాన్ని బతికిస్తామనే రోజులు చచ్చిపోవాలి. మతాన్ని నాశనం చేసి, మానవత్వాన్ని నిలబెడదామనే రోజులు వికసించాలి! అప్పుడు గానీ, ఈ భూమి మీద మనిషి ప్రశాంతంగా బతకలేడు.

ఆద్యంతం వినోదభరితం

'భీమదేవరపల్లి బ్రాంచి' పూర్తి ఆర్గానిక్ గ్రామీణ జీవన చిత్రం. రెండు గంటల పాటు ప్రేక్షకుడిని నవ్వించడమే లక్ష్యంగా తెరకెక్కుతున్న సహజ చిత్రమిది.క మారుమూల గ్రామంలో జరిగిన సంఘటన దేశ వ్యాప్తంగా సెన్సేషనల్ అయ్యింది. ఆ హాట్ టాపిక్ ఆధారంగా ఈ సినిమాను నెరోలిజం జోనర్లో మేకింగ్ చేస్తున్నారు. ఈ జోనర్‌లో వస్తున్న మొదటి తెలుగు సినిమా ఇదే కావడం విశేషం. గత ఇరవై రోజులుగా కరీంనగర్ జిల్లాలోని మల్లాపూర్ గ్రామం, దాని పరిసర ప్రాంతాల్లో ఏకధాటిగా రెండవ షెడ్యూల్ చిత్రీకరణ జరుగుతోంది. సుధాకర్ రెడ్డి, కీర్తి లత, అభిరామ్, రూప, అంజి బాబు, రాజవ్వ తదితరులు నటిస్తున్నారు. ఏబి సినిమాస్, నిహాల్ ప్రొడక్షన్స్ పతాకాలపై రూపొందుతున్న ఈ చిత్రానికి 'మీ శ్రేయోభిలాషి' చిత్రంతో రచయితగా ఎన్నో అవార్డులు అందుకున్న రమేశ్ చెప్పాల కథ,మాటలు అందించడంతోపాటు దర్శకత్వం వహిస్తున్నారు. చిత్రానికి నిర్మాత : బత్తిని కీర్తిలత గౌడ్, సహ నిర్మాత: రాజా నరేందర్ చెట్లపెల్లి, కెమెరా: చిట్టిబాబు, సంగీతం: చరణ్ అర్జున్, సాహిత్యం:సుద్దాల అశోక్ తేజ, ఎడిటర్: బొంతుల నాగేశ్వర్ రెడ్డి.

100వ సినిమా కోసం రాఘవేంద్రరావు

టాలీవుడ్ కింగ్ నాగార్జున త్వరలో 100 సినిమాలు పూర్తి చేసుకోబోతున్నారు. అందులో నాగార్జున గెస్ట్ రోల్స్ చేసిన సినిమాలు తీసేస్తే మాత్రం ఆ నంబర్ ని అందుకోవడానికి మరింత సమయం పడుతుంది. అయితే కొన్నాళ్ళ క్రితం 100వ సినిమా చేయడానికి ఇంకా చాలా సమయం ఉందని చెప్పుకొచ్చారు నాగ్. తాజాగా నాగార్జున వందవ సినిమా గురించిన కొన్ని ఆసక్తికరమైన వార్తలు ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ గా మారాయి. ప్రస్తుతం నాగార్జున ప్రవీణ్ సత్తార్ డైరెక్షన్లో "ది ఘోస్ట్" అనే సినిమాతో బిజీ గా ఉన్నారు. ఈ సినిమా నాగార్జున కరియర్లో 99వ సినిమా కాబోతోంది.అయితే ఈ సినిమా తర్వాత నాగార్జున తన 100వ సినిమాని దర్శకేంద్రుడు రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో చేయబోతున్నారు అంటూ ఈ మధ్య వార్తలు వినిపిస్తున్నాయి. ఇప్పటికే రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో నాగార్జున అన్నమయ్య, శ్రీరామదాసు వంటి బ్లాక్ బస్టర్ సినిమాలలో నటించారు. ఈ నేపథ్యంలోనే తన సినిమాని కూడా రాఘవేంద్రరావు దర్శకత్వంలో చేస్తే బాగుంటుందని నాగార్జున అనుకుంటున్నారట. ఇక గత కొంతకాలంగా నాగార్జునా డిజాస్టర్ లతో సతమతమవుతున్న సంగతి తెలిసింది. ఈ నేపథ్యంలోనే నాగ్ తన వందవ సినిమాతో మంచి హిట్ ని అందించే బాధ్యత రాఘవేంద్రరావుకి ఇవ్వబోతున్నారని సమాచారం.

ఒకే ఏడాది మూడు సినిమాలను రిలీజ్ చేయనున్న శింబు

తమిళ స్టార్ శింబు తెలుగు ప్రేక్షకులకు సుపరిచితమే. 'మన్మథ', 'వల్లభ' వంటి సినిమాలతో తెలుగులోనూ మంచి క్రేజ్ ఏర్పరచుకున్నాడు. ఇటీవలే 'మానాడు' సినిమాతో సూపర్ హిట్‌ను సాధించాడు. గత కొంత కాలం నుంచి వరుస ఫ్లాప్‌లు వెంటబడుతున్న సమయంలో శింబుకు మానాడు మంచి కంబ్యాక్ ఇచ్చింది. ప్రస్తుతం ఈయన చేతిలో నాలుగు సినిమాలున్నాయి. అందులో రెండు షూటింగ్‌లు పూర్తి చేసుకోగా ఒకటి షూటింగ్ దశలో ఉంది. ఇంకొకటి ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులలో బిజీగా ఉంది. ఇదిలా ఉంటే శింబు ఈ ఏడాది మూడు సినిమాలతో ప్రేక్షకులను ఎంటర్టైన్ చేయడానికి సిద్ధమయ్యాడు. ఇప్పుడున్న పరిస్థితుల్లో ఒక స్టార్ హీరో ఏడాదిలో ఒక్క సినిమా విడుదల చేయడమే కష్టంగా ఉంది. అలాంటిది శింబు ఈ ఏడాది ఏకంగా మూడు సినిమాలతో సందడి చేయనున్నాడు. శింబు స్పెషల్ అప్పియరెన్స్‌గా నటించిన మాహా ఈ నెల 22న విడుదల కానుంది. హన్సిక మొత్వానీ హీరోయిన్‌గా నటించిన ఈ చిత్రాన్ని యూఆర్ జమీల్ దర్శకత్వం వహించాడు. ఇక గౌతమ్ వాసుదేవమీనన్ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కిన 'వెందు తానింధాతు కాదు' చిత్రం సెప్టెంబర్ 15న విడుదల కానున్నట్లు మేకర్స్ గతంలోనే ప్రకటించారు. యాక్షన్ డ్రామాగా తెరకెక్కిన ఈ చిత్రంపై కోలీవుడ్ ప్రేక్షకులలో భారీ అంచనాలే ఉన్నాయి. తాజాగా ఈయన నటిస్తున్న లేటెస్ట్ చిత్రం పతువాతల విడుదల తేదీని కూడా మేకర్స్ ప్రకటించారు. ఈ చిత్రాన్ని డిసెంబర్ 14న విడుదల చేయనున్నట్లు మేకర్స్ తాజాగా ప్రకటించారు. ఎన్. కృష్ణ దర్శకత్వం వహించిన ఈ చిత్రానికి ఏఆర్. రెహమాన్ సంగీతం అందిస్తున్నాడు. ఇప్పటికే చిత్రం నుండి విడుదలైన పోస్టర్‌లకు ప్రేక్షకుల నుండి విశేష స్పందన వచ్చింది. వీటితో పాటుగా కరోనా కుమార్ అనే కామెడీ ఎంటర్టైనర్ చిత్రంలో నటించబోతున్నాడు. ఈ చిత్రం ప్రస్తుతం ప్రీ ప్రొడక్షన్ పనులను జరుపుకుంటుంది..

మీరు ఏమైన కొనిస్తున్నారా, మేం ఏం వేసుకుంటే మీకెందుకు..

క్యారెక్టర్ ఆర్టిస్ట్‌గా తెలుగు ప్రేక్షకులకి చాలా దగ్గరైన అందమైన నటి సురేఖా వాణి. ఆ మధ్య కాలంలో సురేఖా వాణి సినిమా లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు. దాదాపు ప్రతి సినిమాలో ఏదో ఒక పాత్రలో కనిపించి మెప్పించేది. ఇటీవల కాస్త ఆఫర్స్ తగ్గడంతో కూతురితో కలిసి నానా రచ్చ చేస్తుంది. ముఖ్యంగా పొట్టి దుస్తులలో వీరు చేస్తున్న హంగామాని చూసి కొందరు నెటిజన్స్ ట్రోల్స్ చేస్తున్నారు. సురేఖ వాణి సుప్రీత లు చూడ్డానికి తల్లి కూతుళ్లలా కాకుండా ఫ్రెండ్స్ లా ఉంటారు. వయస్సులో కూడా డిఫరెన్స్ కనిపించదు. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియాలో వీరిద్దరూ వీడియోలకు స్టెప్పులు వేస్తుంటారు. అంతే కాదు.. విదేశాలకు వెళ్ళి మరీ ఎంజాయ్ చేయడం.. ఆ ఫోటోలు సోషల్ మీడియాలో పంచుకోవడం వీరికి కామన్ గా మారింది. గోవా బ్యాంకాక్ వెళ్లి ఎంజాయ్ చేస్తుంటారుఈ సెలబ్రిటీ తల్లీకూతుర్లు. అయితే ఈ విషయంలో చాలా సార్లు ట్రోల్స్ కు గురయ్యారు వీరు. కొంతమంది నెటిజన్లు వీరిపై నెగిటివ్ కామెంట్స్ చేశారు. భర్త చనిపోయిన బాధ కూడా సురేఖవాణికి లేదని ఎంజాయ్ చేస్తుందంటూ రకరకాలు గా విమర్శలు గుప్పించారు. అంతే కాకుండా తల్లికూతుళ్ల డ్రెస్ సెన్స్ పై కూడా ఎన్నో నెగిటివ్ కామెంట్స్ సోషల్ మీడియాలో దర్శనం ఇచ్చాయి. ఇక వాటన్నింటికీ.. తాజాగా ఓ ఇంటర్వ్యూలో సుప్రీత ఘాటుగా సమాధానం ఇచ్చారు.మా బట్టలు మా ఇష్టం .. మీ డబ్బులతో మీరు ఏమైనా కొని ఇస్తున్నారా..? లేక మీ నుంచి మేమేమన్నా ఆశిస్తున్నామా..? అడుగుతున్నామా..? మీ పని మీరు చూసుకోక.. మా గురించి మీకెందుకు అంటూ నెటిజన్లపై విరుచుకుపడింది సురేఖావాణి కూతురు సుప్రీత. తన తల్లితో పాటు తన డ్రెస్ సెన్స్ గురించి మాట్లాడిన వారి నోరు మూయించింది.

రద్దయిన ఇజ్రాయిల్ పార్లమెంట్

జెరూసలేం : ఇజ్రాయిల్ పార్లమెంట్ రద్దయింది. దీంతో నాలుగేండ్ల కన్నా తక్కువ కాలంలోనే ఐదోసారి ఎన్నికలకు రంగం సిద్ధమైంది. పార్లమెంట్‌ను రద్దు చేసేందుకు అనుకూ లంగా గురువారం పార్లమెంట్ సభ్యులు ఓటు వేశారు. అర్ధరాత్రి దాటిన తర్వాత శుక్రవారం దేశ తాత్కాలిక ప్రధానిగా విదేశాంగ మంత్రి యాపిర్ లపిడ్ బాధ్యతలు చేపడతారు. ఇజ్రాయిల్‌లో 12 ఏండ్ల సుదీర్ఘ పాలన అనంతరం బెంజామిన్ నెతన్యాహును గద్దె దించుతూ నఫ్తాలి బెన్నెట్ సంకీర్ణం అధికారంలోకి వచ్చింది. ఇజ్రాయిల్ వ్యాప్తంగా ఎనిమిది పార్టీలు ఒకేతాటి పైకి వచ్చి ఉమ్మడి ప్రాతిపదికగా ఆనాడు ప్రభుత్వాన్ని ఏర్పాటు చేశాయి. ఏడాది కాలం పూర్తయిందో లేదో ఆ సంకీర్ణం కూలిపోయింది. ఈ నేపథ్యంలో తాత్కాలిక ప్రభుత్వ ఆధ్వర్యంలో ఇజ్రాయిల్ ఎన్నికలు నవంబరు 1న నిర్వహించనున్నారు. నెతన్యాహు అవి నీతి ఆరోప ణలను ఎదుర్కొంటున్న ప్పటికీ ఈసారి ఎన్నికల్లో నెతన్యాహుకు, ఆయన మిత్రులకు ఎక్కువ సీట్లులభించే అవకా శాలు వున్నాయని మీడియా నిర్వహించిన ఒపీనియన్ పోల్స్‌లో వెల్లడైంది.

అయితే తాను తప్పేమీ చేయలేదని నెతన్యాహు పేర్కొంటున్నారు.

నాటోలో ఫిన్లాండ్, స్వీడన్ చేరికపై మాకేం సమస్య లేదు

మాస్కో : నాటోలో ఫిన్లాండ్, స్వీడన్ దేశాలు చేరితే రష్యాకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదని, అయితే మిలిటరీ బృందాలు, సైనిక మౌలిక సదుపాయాలను అక్కడ మోహరించినట్టయితే మాత్రం మేం తగురీతిలో స్పందిస్తామని రష్యా అధ్యక్షుడు పుతిన్ పేర్కొన్నారు. తుర్క్‌మెనిస్థాన్‌లో నిర్వహించిన ఓ కార్యక్రమంలో ఆయన ఈమేరకు వ్యాఖ్యానించారు.

ఉక్రెయిన్ మాదిరి ఆ రెండు దేశాలతో తమకెలాంటి ప్రాదేశిక విభేదాలు లేవన్నారు. ప్రస్తుతం మా మధ్య అంతా బాగానే ఉంది. కానీ ఇకముందు కొన్ని ఉద్రిక్తతలు ఉండొచ్చు. మాకు ముప్పు ఉంటే అవి అనివార్యం అని చెప్పారు. ఉక్రెయిన్‌పై రష్యా సైనిక చర్య పరిణామాల నేపథ్యంలో స్వీడన్, ఫిన్లాండ్‌లు నాటో కూటమిలో

చేరేందుకు నిర్ణయించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ క్రమం లోనే బుధవారం స్పెయిన్ రాజధాని మాడ్రిడ్‌లో జరిగిన నాటో సదస్సులో వాటి సభ్యత్వం కోసం అధికారిక ప్రక్రియను ప్రారంభించారు. ఇప్పటివరకు ఈ రెండు దేశాల చేరికపై అభ్యంతరం చెబుతూ వచ్చిన తుర్కియే (టర్కీ) సైతం ఎట్టకేలకు తన అంగీకారాన్ని తెలిపింది. రష్యా మొదటి నుంచి విమర్శిస్తూ వచ్చింది. ఈ వ్యవహారాన్ని అంతర్జాతీయ భద్రతను అస్థిర పరిచే అంశంగా పేర్కొంది.

మెక్సికోలో మరో జర్నలిస్టు హత్య

మెక్సికో: మెక్సికోలోని ఈశాన్య రాష్ట్రం తమౌలిపాస్ రాష్ట్రంలో బుధవారం ఒక జర్నలిస్టును కాల్చి చంపారు. మరణించిన జర్నలిస్టును స్థానిక వార్తాపత్రిక ఎక్స్‌ప్రెసోలో పనిచేస్తున్న డె లా క్రూజ్ (47)గా గుర్తించారు. ఈ ఘటనతో మెక్సికోలో ఈ ఏడాదిలో ఇప్పటికి వరకూ 12 మంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురయ్యారు. ఇటీవల 13 ఏండ్లలో ఒక ఏడాదిలో ఇంతమంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురికావడం ఇదే మొదటిసారి. సియుడాడ్ విక్టోరియా నగరంలోని తన ఇంటి నుంచి బయటకు వస్తున్న సమయంలో జర్నలిస్టు డి లా క్రూజ్‌ను హత్య చేశారు. ఈ దాడిలో అతని 23 ఏండ్ల కుమార్తె, భార్య కూడా తీవ్రంగా గాయపడినట్టు అధికారులు చెప్పారు. నీటి సమస్య వంటి స్థానిక, గ్రామీణ అంశాలపై డె లా క్రూజ్ తరుచుగా కథనాలు రాస్తుంటారు. అలాగే రాజకీయ నాయకుల అవినీతి గురించి కూడా సోషల్ మీడియాలో విమర్శలు చేస్తారు. తమౌలిపాస్ రాష్ట్రం రాజధాని సియుడాడ్ విక్టోరియాలో ఎక్స్‌ప్రెసో వార్తా పత్రిక ప్రచురిస్తారు. ఈ రాష్ట్రంలో వ్యవస్థీకృత నేరాలు, మాదక ద్రవ్యాల నేరాలు ఎక్కువగా జరుగుతుంటాయి. ఎక్స్‌ప్రెసో వార్తా పత్రికపై తరుచు దాడులు జరుగుతుంటాయి. 2012లో కార్యాలయం వెలుపలో కార్ బాంబ్‌తో దాడి జరిగింది. 2018లో నగరంలో జరుగుతున్న హింస గురించి వార్తలు రాయవద్దని హెచ్చరిస్తూ ఎక్స్‌ప్రెసో భవనం వెలుపల ఒక మనిషి తల ఉంచారు. 2018లో పత్రిక రిపోర్టర్ హెక్టర్ గొంజాలెజ్‌ను కొట్టి చంపారు. కాగా, మరోవైపు మీడియా ఉద్యోగులకు ప్రపంచంలోనే అత్యంత ప్రమాదకరమైన దేశాల్లో మెక్సికో ఒకటి. ఈ దేశంలో 2000 నుంచి ఇప్పటి వరకూ 150 మంది జర్నలిస్టులు హత్యకు గురయ్యారు.

ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడిగా ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ జూనియర్ ప్రమాణ స్వీకారం

మనీలా : ఫిలిప్పీన్స్ అధ్యక్షుడిగా ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ జూనియర్ గురువారం ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. దేశ అత్యున్నత పదవిలో కొడుకును కూర్చోబెట్టడానికి దశాబ్దాల తరబడి తండ్రి చేసిన ప్రయత్నాలు దీంతో పూర్తయ్యాయి. ఫెర్డినాండ్ మార్కోస్ సీనియర్ పాలనను మానవ హక్కుల దుర్వినియోగం, అవినీతితో నిండిన చీకటి అధ్యాయంగా రాజకీయ విమర్శకులు పేర్కొంటారు. ప్రమాణ స్వీకారం అనంతరం అటువంటి తన తండ్రి పాలనను ప్రశంసిస్తూ జూనియర్ మాట్లాడారు. గత నెల్లో జరిగిన ఎన్నికల్లో మార్కోస్ జూనియర్ (64) సాధించారు. వందలాదిమంది స్థానిక, విదేశీ ప్రతినిధుల సమక్షంలో మనీలాలో నేషనల్ మ్యూజియం వద్ద జరిగిన బహిరంగ కార్యక్రమంలో ఆయన ప్రమాణ స్వీకారం చేశారు. వ

కొలంబియా ఆర్థిక మంత్రిగా ఎక్లాక్ మాజీ కార్యదర్శి ఆంటానియో

బొగొటా : కొలంబియా ప్రజా జీవితంలో, అంతర్జాతీయ సంస్థల్లో విశేష అనుభవం గడించిన, ప్రతిష్టాత్మక ఆర్థికవేత్త జోస్ అంటానియో ఒకంపోను దేశ ఆర్థిక మంత్రిగా నియమించనున్నట్లు అధ్యక్షుడిగా ఎన్నికైన గుస్తావో పెట్రో ప్రకటించారు. ప్రస్తుతం ఆయన కొలంబియా యూనివర్శిటీలో ప్రొఫెసర్‌గా చేస్తున్నారు. ఉత్పాదకతతో కూడిన జీవన ఆర్థిక వ్యవస్థను జోస్ అంటానియో నిర్మిస్తారని పెట్రో ట్వీట్ చేశారు. నోట్రే డేమ్ యూనివర్శిటీలో చదువు పూర్తయిన అనంతరం 1993లో వ్యవసాయ మంత్రిగా ప్రజా జీవితాన్ని ఆరంభించారు. ఆ తర్వాత 1998 నుండి 2003 వరకు లాటిన్ అమెరికా, కరేబియా దేశాల ఆర్థిక కమిషన్ (ఎక్లాక్) కార్యదర్శిగా పనిచేశారు. 2007 వరకు ఐక్యరాజ్య సమితి ఆర్థిక, సామాజిక వ్యవహారాల డిప్యూటీ సెక్రటరీగా వున్నారు. ఇటీవలి కాలంలో కొలంబియా సెంట్రల్ బ్యాంక్ కో డైరెక్టర్‌గా వున్నారు.

సముద్రంలో బోటు బోల్తా..

డాకర్ : ఆఫ్రికా దేశం సెనెగల్‌లో పెను విషాదం చోటుచేసుకుంది. వలసదారులతో ఐరోపాకు వెళుతున్న బోటు దక్షిణ కాసామాన్స్ ప్రాంతంలోని కఫొంటైన్ సమీపంలో సముద్రంలో బోల్తా పడింది. ఈ దుర్ఘటనలో 13 మంది మఅతి చెందినట్టు రెడ్ క్రాస్ అధికారులు వెల్లడించారు. సోమవారం రాత్రి ఈ ఘటన చోటుచేసుకుందని తెలిపారు. ఈ బోటులో మంటలు వ్యాపించడం వల్లే బోల్తా పడి ఈ దుర్ఘటన జరిగినట్టు స్థానిక వార్తా కథనాలు పేర్కొంటున్నాయి. సిబ్బంది మాట్లాడుతూ ... ప్రమాద సమయంలో బోటులో దాదాపు 150 మందికి పైగా ఉన్నారని, వీరిలో 91మందిని కాపాడామని తెలిపారు. మరో 40మందికి పైగా గల్లంతయ్యారని, సహాయక చర్యలు చేపట్టామని చెప్పారు. గల్లంతయినవారి ఆచూకీ కోసం తామంతా గాలిస్తున్నామన్నారు. అసలు ఈ దుర్ఘటనకు దారితీసిన కారణాలేంటి ? ఈ బోటుకు, మైగ్రేషన్ ఆపరేషన్‌కు ఇన్‌ఛార్జి ఎవరు ? అనే అంశాలపై అధికారులు ఆరా తీస్తున్నారు.

జగద్గిరిగుట్ట రింగ్ బస్తీ ప్రభుత్వ భూమి కబ్జా, రెవెన్యూ అధికారుల తీరు

జగద్గిరిగుట్టలో ప్రభుత్వ భూమి కబ్జా.. రెవెన్యూ అధికారులదే చేయూత

ముడుపులు తీసుకుని కబ్జాదారులకు సహకారం.. అరకొర కూల్చివేతలతో

కుత్బుల్లాపూర్ ఇంద్రప్రభ మే 06 జగద్గిరిగుట్ట డివిజన్ లో ప్రభుత్వ భూముల కబ్జాలకు రెవెన్యూ అధికారులు, సిబ్బంది పూర్తి స్థాయిలో సహకరిస్తున్నారనే ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. ముందుగా చేసుకున్న ఒప్పందం ప్రకారం కబ్జాదారుల నుంచి భారీగా ముడుపులు తీసుకుని, పత్రికల్లో కథనాలు వచ్చిన తర్వాత మొక్కుబడిగా కూల్చివేతలు చేసి చేతులు దులుపుకుంటున్నారని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. దీంతో లక్షలాది రూపాయల విలువైన ప్రభుత్వ భూములు కర్పూరంలా కరిగిపోతున్నాయి. తాజాగా జగద్గిరిగుట్ట డివిజన్‌లోని రింగ్ బస్తీలో 348/1 సర్వే నెంబర్‌లోని 200 గజాల ప్రభుత్వ భూమిని కొందరు వ్యక్తులు ఆక్రమించి రాత్రికి రాత్రే రూమ్‌ల నిర్మాణం చేపట్టారు. సోమవారం ఈ కబ్జాపై పలు పత్రికల్లో కథనాలు రావడంతో రెవెన్యూ అధికారులు ఇక తప్పదన్నట్లు జేసీబీ తీసుకెళ్లి అక్రమ నిర్మాణాల కూల్చివేతకు హడావుడి చేశారు. అయితే కబ్జాదారులకు ఎలాంటి నష్టం వాటిల్లకుండా కేవలం కబ్జా చేసి కట్టిన గోడ కొంత భాగం మాత్రమే కూల్చి వెళ్లిపోయారని స్థానికులు మండిపడుతున్నారు. మొక్కుబడిగా కూల్చివేతలా ప్రభుత్వ భూములను కాపాడడంలో కుత్బుల్లాపూర్ రెవెన్యూ యంత్రాంగానికి ఎంత చిత్తశుద్ధి ఉందో సోమవారం రింగ్ బస్తీలో జరిగిన పరిణామాలు తేటతెల్లం చేస్తున్నాయి. పత్రికల్లో కథనాలు వచ్చాయి కాబట్టి ఆ మాత్రం కూల్చాము కానీ, తాము తీసుకున్న ముడుపులకు అక్రమ నిర్మాణం పూర్తిగా కూల్చే ఉద్దేశం లేదన్నట్లు అధికారులు వ్యవహరించారని ప్రజలు ఆరోపిస్తున్నారు. కబ్జాదారులు తానా అంటే రెవెన్యూ అధికారులు తందానా అన్నట్లుగా ఉందని స్థానికులు విమర్శిస్తున్నారు. ఎవరి మెప్పు కోసం అరకొర కూల్చివేతలు చేపట్టి చేతులు దులుపుకుంటున్నారని పలువురు ప్రశ్నిస్తున్నారు. ఇప్పటికైనా రెవెన్యూ ఉన్నత అధికారులు స్పందించి ప్రభుత్వ స్థలంలో వెలిసిన అక్రమ గదిని పూర్తిగా

కూల్చివేసి ప్రభుత్వ భూమిని కాపాడాలని స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. జగద్గిరిగుట్ట రింగ్ బస్తీలో ప్రభుత్వ భూమి కబ్జా! 348/1 సర్వే నెంబర్‌లో 200 గజాల ప్రభుత్వ భూమిని ఆక్రమించి రాత్రికి రాత్రే రూమ్‌ల నిర్మాణం. పత్రికల్లో కథనాలు రాగానే రెవెన్యూ అధికారులు జేసీబీతో వెళ్లి గోడ కొంత మాత్రమే కూల్చి వెళ్లిపోయారు. ముడుపుల మత్తులో అధికారులున్నారని స్థానికుల ఆరోపణ. పూర్తి కూల్చివేతకు డిమాండ్ చేస్తున్నారు

సహకార సంఘాల ఆధ్వర్యంలో

ప్రజా పాలన వారోత్సవాలు

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే6 ప్రజా పాలన – ప్రగతి ప్రణాళిక రైతు వారం లో భాగంగా జగిత్యాల జిల్లా సహకార శాఖ మరియు రాయికల్ మండల సహకార సంఘాల ఆధ్వర్యంలో ప్రజా పాలన వారోత్సవాల సందర్భంగా జగిత్యాల నియోజకవర్గ స్థాయి అవగాహన సదస్సు అల్లిపూర్ రైతు వేదిక యందు నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ శ్రీమతి ఏంబారి గౌతమి వెంకటేష్ ,సంఘ అధ్యక్షులు రాజలింగం, శ్రీ ూా. సాయి కుమార్ గౌడ్ అసిస్టెంట్ రిజిస్ట్రార్ గారు, మరియు ఎిఎిఎి బ్యాంక్ జగిత్యాల బ్రాంచ్ మేనేజర్ శ్రీ మోహిజ్ పాషా ,రాయికల్ బ్రాంచ్ మేనేజర్ రామకృష్ణ. హార్టికల్చర్ ఆఫీసర్ స్వాతి, ఏఈఓ సతీష్ ,సంఘ కార్యదర్శులు ఉపేందర్ రావు, రవికుమార్, రమేష్ తిరుపతి ,సంఘ సిబ్బంది అధికారులు,రైతులు, సహకార సంఘాల సభ్యులు.పాల్గొన్నారు

అర్హులందరికీ ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు చేస్తాం...

లబ్ధిదారులు ఇందిరమ్మ ఇళ్లు త్వరిత గతిన పూర్తి చేయాలి.

ఇందిరమ్మ ఇళ్లు మంజూరు తో గ్రామాల్లో పండగ వాతావరణం..

ఇందిరమ్మ ఇళ్లను ప్రారంభించి,చీర కానుకగా ఇచ్చిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే6 సారంగాపూర్ మండల కొనాపూర్ గ్రామానికి చెందిన గుండా సత్తెమ్మ చిన్న మల్లయ్యా ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై,ఆర్పపల్లి గ్రామానికి చెందిన మామిడిపల్లి జయ గంగాచారి మరియు కుడుకల జలజ రాజా లింగారెడ్డి గార్ల ఇందిరమ్మ ఇళ్లు గృహ ప్రవేశ కార్యక్రమానికి హాజరై ఇందిరమ్మ ఇల్లును ప్రారంభించి చీర కానుకగా అందజేసి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన జగిత్యాల ఎమ్మెల్యే డా సంజయ్ కుమార్ ఈ కార్యక్రమంలో యంపిడివో సలీం,స్తానిక సర్పంచులు సొల్లు సురేందర్ రమేష్ మాజీ జడ్పీటీసీ మనోహర్ రెడ్డి రాజేందర్ రెడ్డి శేఖర్ గౌడ్ మాజీ పాక్స్ చైర్మన్ మల్లారెడ్డి,సర్పంచులు బాస మహేష్,కొలపాక రాధ రాజు,శేఖర్,బాపి రాజు, నాయకులు మల్లేష్, రెడ్డి, లక్ష్మణ్, గోపాల్, రాజేందర్, తిరుపతి, రెడ్డి ,మాణిక్య రావు,నాంపల్లి,చిన్నారెడ్డి,వార్డు సభ్యులు,గ్రామ మండల నాయకులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రైతుకు భూసారం లాభసాటి పంటల సాగు

ప్రభుత్వ చేయుతపై అవగాహన కలిగి ఉండాలి,,,

జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి

వేరు సెనగ, పామాయిల్, కూరగాయలు

తదితర వాణిజ్య పంటలు సాగుచేసుకొని రైతులు

లాభాలు పొందాలని సూచించారు. జిల్లా కలెక్టర్

వనపర్తి మే 7 ఇంద్రప్రభ రైతులు ఒకే రకమైన పంట కాకుండా తరచుగా పంట మార్పిడి, భూసారం, ప్రభుత్వం, బ్యాంకులు అందిస్తున్న సహకారం పై రైతుకు పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉన్నప్పుడే రైతు మంచి లాభాలు పొందుతూ రాజుగా ఉంటాడని లేకుంటే కష్టాలు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుందని వనపర్తి జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి సూచించారు. బుధవారం ప్రజా పాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యాచరణ ప్రణాళికలో భాగంగ గోపాల్ పేట మండలం సహకార సంఘం ఆధ్వర్యంలో గోపాల్ పేట రైతు వేదికలో ఏర్పాటు చేసిన కార్యక్రమంలో కలెక్టర్ ముఖ్య అతిథిగా హాజరయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ ఆదర్శ్ సురభి మాట్లాడుతూ,,, మే, 4వ తేదీ నుండి 9వ తేదీ వరకు జిల్లాలో రైతు వారోత్సవాలు నిర్వహించడం జరుగుతుందని, రైతు అనుబంధ శాఖలు నిర్వహిస్తున్న ఈ కార్యక్రమాల్లో రైతులకు పంట సాగు పై మెళుకువలు, పంట మార్పిడి వల్ల లాభాలు, కేంద్ర రాష్ట్ర ప్రభుత్వాల ద్వారా రైతులకు అందిస్తున్న ప్రోత్సాహకాలు, బ్యాంకు ఋణాలు తదియత అంశాల పై రైతులకు అవగాహన కల్పించడం జరుగుతుందనీ చెప్పారు. రైతులకు భూ ఆరోగ్య కార్డు (సాయిల్ హెల్త్ కార్డ్) ఇవ్వడం జరుగుతుందని, శాస్త్రజ్ఞులు రైతు పొలాన్ని పరిశీలించి భూమిలో ఉన్న సారం, భూమిలో నత్రజని, పోటాష్, భాస్వరం తదితర ఏ ధాతువు తక్కువ అయ్యింది, ఏది ఎక్కువ అయ్యింది అనేదానిపై అధ్యయనం చేసి అట్టి పొలంలో ఎలాంటి పంటలు వేసుకోవాలి, ఎలాంటి ఎరువులు ఎంత మోతాదులో వేయాలి అనే అంశాలను సాయిల్ హెల్త్ కార్డు ద్వారా రైతులకు తెలియపరచడం జరుగుతుందని తెలిపారు. అందువల్ల జిల్లాలోని రైతులు అందరూ సాయిల్ హెల్త్ కార్డుకు దరఖాస్తు చేసుకోవాలని సూచించారు. మోతాదుకు మించి యూరియా వాడటం వల్ల తాత్కాలికంగా మొక్కలు పచ్చగా ఏపుగా కనిపిస్తుంది కానీ ముద్దగా ఏర్పడి పంట దిగుబడి, నాణ్యత తగ్గిపోతుందని తెలియజేశారు. అదేవిధంగా కిసాన్ క్రెడిట్ కార్డు ప్రతి రైతు తీసుకొని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. బ్యాంకులో రైతులకు కేవలం 7-9 శాతం వడ్డీతో రుణాలు అందిస్తాయని, వాటిని సకాలంలో తిరిగి చెల్లిస్తే కేంద్ర ప్రభుత్వం ద్వారా 3 శాతం వడ్డీని తిరిగి రైతుకు చెల్లిస్తుందని చెప్పారు.ప్రతిసారి ఒకే రకమైన పంట వేయడం వల్ల భూమి సారం కోల్పోయి దిగుబడి తగ్గిపోతుందని అందువల్ల తరచుగా పంట మార్పిడి చేస్తూ ఉంటేనే భూమి సారవంతంగా ఉండి మంచి దిగుబడి ఇస్తుందన్నారు. భావితరాలకు సైతం మంచి సారవంతమైన భూమిని అందించాల్సిన బాధ్యత అందరూ రైతులపై ఉందన్నారు. అందువల్ల కేవలం వరి పంట సాగు మాత్రమే కాకుండా వేరు సెనగ, పామాయిల్, కూరగాయలు తదితర వాణిజ్య పంటలు సాగుచేసుకొని రైతులు లాభాలు పొందాలని సూచించారు. జిల్లాలో గన్ని బ్యాగుల కొరత రానివ్వబోమని, పశ్చిమ బెంగాల్లో ఎన్నికలు, పశ్చిమాసియాలో యుద్ధాల వల్ల గన్ని బ్యాగుల సరఫరాలో కొంత జాప్యం జరిగిందని దీనిని త్వరలో అధిగమించడం జరుగుతుందన్నారు. ఈరోజు రేవల్లి మండలానికి 10 వేల గన్ని బ్యాగులు పంపించడం జరుగుతుందని, మిగిలిన మండలాలకు సైతం కొరత లేకుండా చేసి వరి, మొక్క జొన్న ధాన్యం కొనుగోలును వేగవంతం చేస్తామని హామీ ఇచ్చారు. ఈ సమావేశంలో గోపాల్ పేట పి. ఎ.సి.ఎస్ చైర్మన్ ఎల్. రఘు, రీజినల్ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ప్రసాద రావు, జిల్లా కో ఆపరేటివ్ అధికారి బి. రాణి, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి ఆంజనేయులు, నాబార్డ్ డి డి.యం. మనోహర్ రెడ్డి, ఎల్.డి.యం శివకుమార్ సైతం రైతులకు వ్యవసాయ సాగు, రుణాల పై అవగాహన కల్పించారు.తహసిల్దార్ తిలక్, ఎంపీ.డి. ఒ, గోపాల్ పేట, రేవల్లి, ఎదుల గ్రామాల సర్పంచులు, మండల వ్యవసాయ అధికారులు, రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

వాపు కనిపిస్తే నిర్లక్ష్యం చెయ్యొద్దు

కొన్నిసార్లు చాలా మంది కూడా శరీరంలోని వాపు, మంటను చాలా తేలికగా తీసుకుంటారు.అదేం చేస్తుందిలే అని నిర్లక్ష్యం చేస్తుంటారు.ఇది అలాంటి వారికి ప్రమాదంగా మారుతుంది. చేతులు, కాళ్ళలో వాపు, కళ్ళు వాపు, ముఖం వాపు తీవ్రమైన వ్యాధుల లక్షణాలు. అటువంటి పరిస్థితిలో, మీకు అలాంటి సమస్య ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సూచిస్తున్నారు.నిజానికి శరీరంలో వాపుకు అనేక కారణాలు ఉండవచ్చు. ఎముకలు, లేదా కండరాలలో నిరంతర నొప్పి, లేదా శరీరంలో ఏదైనా తీవ్రమైన వ్యాధి ఉంటే వాపు కనిపిస్తుంది. ఇంకా శరీరంలో వాపు రావడానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటి రక్తం లేకపోవడం. చాలా సందర్భాలలో, శరీరంలో రక్తం లేకపోవడం వల్ల, అనేక భాగాలు వాపునకు గురవుతాయి.రక్తం వ్యాధులకు దారితీస్తుంది. కిడ్నీ సమస్యలు, థైరాయిడ్ వల్ల వాపు, ఒక్కోసారి థైరాయిడ్ అకస్మాత్తుగా తగ్గిపోవడం వల్ల శరీరంలో వాపు వస్తుంది. థైరాయిడ్ తక్కువగా ఉండటం కూడా వాపుకు ప్రధాన కారణం కావచ్చు. బలహీనమైన గుండె కారణంగా కొన్నిసార్లు వాపు కూడా వస్తుంది.కాలేయంలో ఎలాంటి సమస్య వచ్చినా శరీరంలో వాపు కనిపిస్తుంది.

బ్యాంకుల భద్రతపై అవగాహన సమావేశం

అనుమానాస్పద కార్యకలాపాలపై వెంటనే సమాచారం ఇవ్వాలి:

ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు ఐపీఎస్

మెదక్ మే 6 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, బుధవారం జిల్లా పోలీస్ కార్యాలయంలో జిల్లాలోని బ్యాంకు మేనేజర్లు, గోల్డ్ లోన్ సంస్థల మేనేజర్లతో కలిసి భద్రతపై అవగాహన సమావేశం నిర్వహించినట్లు జిల్లా ఎస్పీ డి.వి. శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ బ్యాంకుల్లో భద్రతా ప్రమాణాలను మరింత బలోపేతం చేయాలని సూచించారు. సీసీటీవీ కెమెరాలు, ఆటోమేటిక్ అలారం సిస్టమ్స్, యాక్సెస్ కంట్రోల్ వంటి ఆధునిక భద్రతా ఏర్పాట్లు తప్పనిసరిగా ఏర్పాటు చేసుకోవాలని, మెటల్ డిటెక్టర్లు అమర్చాలని పేర్కొన్నారు. బ్యాంకుల్లో భద్రతా లోపాలను గుర్తించేందుకు రెండు ప్రత్యేక బృందాలను ఏర్పాటు చేస్తామని తెలిపారు. ఈ బృందాలు జిల్లాలోని బ్యాంకులను తనిఖీ చేసి సీసీటీవీ వ్యవస్థలు, అలారం సిస్టమ్స్, భద్రతా సిబ్బంది పనితీరును సమీక్షించనున్నాయని, గుర్తించిన లోపాలను వెంటనే సరిదిద్దాలని బ్యాంకు యాజమాన్యానికి సూచించారు.బ్యాంకుల వద్ద అర్మ్ గార్డులు, ఏటీఎం కేంద్రాల వద్ద సెక్యూరిటీ గార్డులను తప్పనిసరిగా నియమించుకోవాలని తెలిపారు. పని చేయని సీసీటీవీలను ఎప్పటికప్పుడు బాగు చేయించి, అవసరమైతే కొత్తవి ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. అలారం సిస్టంను స్థానిక పోలీస్ స్టేషన్‌తో అనుసంధానం చేయాలని, మోషన్ సెన్సార్ కెమెరాలను ఏర్పాటు చేయాలని తెలిపారు. అనుమానాస్పద వ్యక్తులు లేదా కార్యకలాపాలు గమనించిన వెంటనే పోలీసులకు సమాచారం ఇవ్వాలని, అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 100 నంబర్‌కు డయల్ చేయాలని సూచించారు. ఇటీవల జరుగుతున్న దోపిడీ ఘటనలను దృష్టిలో ఉంచుకుని ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని పేర్కొన్నారు. సైబర్ నేరాలపై కూడా ప్రజల్లో అవగాహన పెంపు అవసరమని తెలిపారు. బ్యాంకు అధికారుల పేరుతో ఫోన్ చేసి ఓటీపీలు, వ్యక్తిగత సమాచారం అడిగే మోసాలపై ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని సూచించారు.ఈ కార్యక్రమంలో డియస్పి లు ప్రసన్న కుమార్, నరేందర్ గౌడ్, సీఐ లు సందీప్ రెడ్డి, కృష్ణ మూర్తి, బ్యాంక్ మేనేజర్ల్ పాల్గొన్నారు.

ఇందిరమ్మ ఇల్లు గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న

మేడిపల్లి కాంగ్రెస్ పార్టీ నాయకులు

ఇంద్రప్రభ మే 06 జగిత్యాల జిల్లా / మేడిపల్లి న్యూస్ రాష్ట్ర ప్రభుత్వ విప్ వేములవాడ శాసనసభ్యులు ఆది శ్రీనివాస్ గారి ఆదేశాల మేరకు.. మేడిపల్లి మండల కేంద్రంలో భోగి రమ నిర్వహించిన ఇందిరమ్మ ఇల్లు గృహప్రవేశ కార్యక్రమంలో పాల్గొని లబ్ధిదారులకు మేడిపల్లి మండల కాంగ్రెస్ పార్టీ ప్రధాన కార్యదర్శి చేపూరి నాగరాజు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. అనంతరం వారికి నూతన వస్త్రాలు అందజేశారు..ప్రభుత్వం పేద ప్రజలకు గృహ స్వప్నాన్ని నెరవేర్చే లక్ష్యంతో చేపట్టిన ఇందిరమ్మ ఇల్లు పథకం ద్వారా అనేక కుటుంబాలు సొంతింటి సంతోషాన్ని పొందుతున్నాయని వారు పేర్కొన్నారు..ఈ కార్యక్రమంలో సీనియర్ నాయకులు ఉరుమాట్ల నరసయ్య దాసరి శంకర్ తోట రాజేందర్ బోడ్డుపల్లి చందు పోతు భూమయ్య సుధీర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు..

రైతు సంక్షేమంలో భాగంగా కొనుగోలు

కేంద్రాల ద్వారా వరిధాన్యం నుగోలు :

జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ :

మంచిర్యాల మే 6, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : రైతు సంక్షేమంలో భాగంగా ప్రభుత్వం ఏర్పాటు చేసిన కొనుగోలు కేంద్రాల ద్వారా నిబంధనల ప్రకారం రైతుల వద్ద నుండి వరి ధాన్యం కొనుగోలు చేయడం జరుగుతుందని జిల్లా కలెక్టర్ కుమార్ దీపక్ అన్నారు. బుధవారం జిల్లాలోని జైపూర్ మండలం టేకుమట్ల, ఇందారం, షెట్ పల్లి, నర్సింగాపూర్ గ్రామాలలో ఏర్పాటు చేసిన వరి ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించి ధాన్యం కొనుగోలు ప్రక్రియను పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ రైతు సంక్షేమంలో భాగంగా ప్రభుత్వం ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలు ఏర్పాటు చేసి మద్దతు ధర చెల్లించి రైతుల వద్ద నుండి వరి ధాన్యం కొనుగోలు చేస్తుందని తెలిపారు. అకాల వర్షాల నేపథ్యంలో తడిసిన ధాన్యాన్ని త్వరగా ఆరబెట్టి రైస్ మిల్లులకు తరలించాలని, రైతులు ధాన్యాన్ని నిబంధనల ప్రకారం కొనుగోలు కేంద్రాలకు తీసుకురావాలని, రైతుల సౌకర్యార్థం కొనుగోలు కేంద్రాలలో త్రాగునీరు, నీడ సౌకర్యాలు కల్పించడంతో పాటు తూకం యంత్రాలు, ప్యాడి క్లీనర్లు ఇతర సదుపాయాలు కల్పించాలని తెలిపారు. రైతు వివరాలను సిస్టం లో నమోదు చేసి ఆధార్ కార్డు ద్వారా వారి గుర్తింపును ధృవీకరించాలని, రైతు భూమి విస్తీర్ణం, పండించిన ధాన్యం వివరాలను సరి చూడాలని, ధాన్యం నాణ్యత ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉండే విధంగా పరిశీలించాలని తెలిపారు. కొనుగోలు చేసిన ధాన్యానికి సంబంధించి రైతుల బ్యాంకు ఖాతాలలో నగదు జమ చేయడం జరుగుతుందని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో సంబంధిత అధికారులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

తెలంగాణ రాష్ట్ర బ్రాహ్మణ సంక్షేమం పరిషత్ చైర్మన్ గా

బసవరాజు శ్రీనివాస్ నియామకం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే6 తెలంగాణ రాష్ట్ర బ్రాహ్మణ సంక్షేమం పరిషత్ చైర్మన్ గా బసవరాజు శ్రీనివాస్ వైస్ చైర్మన్ గా పొన్నాడ సుబ్రహ్మణ్య ప్రసాద్ లను నియామకం చేస్తూ బుధవారం ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది బసవరాజు శ్రీనివాస్ చాలా కాలంగా రాజకీయాలలో కొనసాగుతున్నారు. ప్రజారాజ్యం పార్టీ అధినేత చిరంజీవికి అత్యంత సన్నిహితుడిగా, ప్రజారాజ్యం పార్టీ జనరల్ సెక్రటరీగా (సంస్థాగత వ్యవహారాల) ప్రజారాజ్యం పార్టీని కాంగ్రెస్ లో విలీనం విషయంలో కీలక పాత్ర పోషించారు. తదుపరి పీసీసీ ప్రధాన కార్యదర్శిగా బాధ్యతలు నిర్వహించారు కాంగ్రెస్ పార్టీలో ఆయనచేసిన సేవలను గుర్తించి ఆయనను బ్రాహ్మణ పరిషత్ చైర్మన్ గా నియమించారు. బసవరాజు శ్రీనివాస్ కు, పొన్నాడ సుబ్రహ్మణ్యం ప్రసాద్ లకుజగిత్యాల జిల్లా బ్రాహ్మణ సంఘం అధ్యక్షులు మోతె ఉమాకాంత్, రాయికల్ బ్రాహ్మణ సంఘం నాయకులు చెరుకు మహేశ్వర శర్మ మెట్ పల్లి ప్రాంత బ్రాహ్మణ సంఘం నాయకులు నంబి రాజేందర్ శర్మ తదితరులు అభినందనలు తెలిపారు.

లంబాడ ప్రజలకు అండగా నిలవాలి

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే 6 తెలంగాణ రాష్ట్ర , ఆంధ్ర ప్రదేశ్ రాష్ట్రాలకు చెందిన లంబాడ ప్రజలకు అండగా నిలవాలని రాష్ట్ర ఎస్సీ ఎస్టీ కమిషన్ మాజీ సభ్యులు,చిలకమర్రి నరసింహ విజ్ఞప్తి చేశారు.గత పదిహేను ఇరవై రోజుల నుండ మైక్రో ఫైనాన్స్ పేరుతో లంబాడీలను అధిక వడ్డీ ఆశ చూపి కోట్లాది రూపాయలను ఏజెంట్ల ద్వారా వసూలు చేసి చేతులెత్తేసి మోసం చేసిన మైక్రో ఫైనాన్స్ మోసాన్ని తట్టుకోలేక నల్గొండ జిల్లాలోని మిర్యాలగూడ, నాగార్జునసాగర్ , దేవరకొండ తండాలలో ని అమాయక లంబాడాలు ఇప్పటికే దాదాపుగా 9మంది మృతి చెందారని ఆయన అన్నారు లంబాడాల లోని అతి కొద్ది మంది మాత్రమే వారికి అండగా నిలబడుతున్నారని కొంతమంది మైక్రో ఫైనాన్స్ వాళ్లకు మద్దతుగా మాట్లాడుతున్నారని అన్నారు.లంబాడా కుల సంఘాలలో ఎంతోమంది పెద్దపెద్ద నాయకులు ఉన్నారు. అదేవిధంగా ఎంతోమంది వివిధ పార్టీలలో ఉద్దండులైన గిరిజన నాయకులు ఉన్నారు. మరియు చట్టసభలకు ఎన్నికైనటువంటి ప్రజాప్రతినిధులు కూడా ఉన్నారు. అయినప్పటికీ లంబాడీలు పిట్టల్లా రాలిపోతుంటే ఎందుకు మీ నోరు విప్పడం లేదన లంబాడా బిడ్డలకు అన్యాయం జరిగినప్పుడు నోరు మెదపలేని నిస్సహాయ స్థితిలో మీరు ఎందుకు ఉన్నారు చెప్పాల్సిన బాధ్యత మీ పైన ఉంది నోరు విప్పాల్సిన బాధ్యత కూడా మీ పైన ఉంది నిందితులు ఎంతటి వారైనా వారు బలవంతులైన ధనవంతులైన అధికారవంతులైన వారికి అండగా ఉండకుండా బాధితులకు అండగా నిలవాల్సిన బాధ్యత మీకు ఉంది కాబట్టి ఇంకా కూడా మీ మీ పార్టీలలో మీ మీ పదవులలో గిరిజన బిడ్డలుగా లంబాడా బిడ్డలుగా పదవులు పొంది సంఘాల నాయకులుగా చలామణి అయ్యే అర్హత మీకు ఎలా ఉంటుందో చెప్పాల్సిన అవసరం ఉంది ఇకనైనా దయచేసి లంబాడా బిడ్డలకు అండగా గిరిజన నాయకులైన మీరే కాకుండా వివిధ పార్టీల నాయకులు ప్రభుత్వ పెద్దలకు కూడా అమాయక లంబాడీలకు అండగా ఉండాల్సిన అవసరం ఉందని కోరుతూ లంబాడాలకు న్యాయం చేయాల్సిందిగా కోరారు

రైతు కుటుంబాలకు అండగా ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు :

ఒక్కొక్కరికి రూ.2 లక్షల సహాయం ప్రకటింపు :

మంచిర్యాల మే 06, సత్యం స్టాఫ్ రిపోర్టర్ (ఇంద్రప్రభ న్యూస్) : లక్షెట్టిపేట మండలంలోని కొత్తూరు, గంపలపల్లి గ్రామాల్లో నిన్న చోటుచేసుకున్న ప్రమాద ఘటనలపై మంచిర్యాల శాసనసభ్యులు కొక్కిరాల ప్రేమ్ సాగర్ రావు తక్షణమే స్పందించారు. ఈ ఘటనలో నలుగురు రైతులు మృతి చెందడం అత్యంత విషాదకరమని ఆయన ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. మరణించిన రైతుల కుటుంబాలకు తన వ్యక్తిగతంగా ఒక్కొక్కరికి రూ.2 లక్షల చొప్పున తక్షణ ఆర్థిక సహాయం అందజేస్తానని ఎమ్మెల్యే ప్రకటించారు. అదేవిధంగా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం తరపున ప్రతి కుటుంబానికి రూ.5 లక్షల ఆర్థిక సహాయం అందేలా చర్యలు తీసుకుంటానని హామీ ఇచ్చారు. ఈ కష్టకాలంలో బాధిత కుటుంబాలకు ఎల్లప్పుడూ అండగా ఉంటామని, వారికి అవసరమైన సహాయ సహకారాలు అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నామని ఎమ్మెల్యే ప్రేమ్ సాగర్ రావు పేర్కొన్నారు.

అనంతసాగర్‌లో 'రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు': అధిక యూరియా వాడకం తగ్గించాలన్న డా. ఏవీ రామాంజనేయులు

చేగుంట మే 6 (ఇంద్రప్రభ) మెదక్ జిల్లా, చేగుంట మండలం, ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ అగ్రికల్చరల్ యూనివర్శిటీ ఆధ్వర్యంలో చేగుంట మండలం అనంతసాగర్ గ్రామంలో "రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు" అనే అవగాహన కార్యక్రమాన్ని బుధవారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ముఖ్య శాస్త్రవేత్త డా. ఏవీ రామాంజనేయులు రైతులతో మాట్లాడుతూ.. పంటల్లో రసాయన ఎరువులు, ముఖ్యంగా అధిక యూరియా వాడకాన్ని తగ్గించాలని సూచించారు. భూమిలో సహజసిద్ధంగా నత్రజని శాతాన్ని పెంచేందుకు పచ్చిరొట్ట, జీలుగ మరియు నవధాన్యాల విత్తనాలు కలిపి పొలంలో చల్లుకుని, 45 రోజుల పాటు పెంచి కలియదున్నాలని శాస్త్రీయ పద్ధతులను వివరించారు. రసాయన మందుల వాడకం తగ్గించి, పంటలను ఆశించే పురుగులను సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు లింగ ఆకర్షణ బుట్టలను వాడాలని, పక్షులు వాలి పురుగులను ఏరివేసేలా పొలాల్లో అక్కడక్కడా పంగ కర్రలను ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. రసాయనాలను తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో మాత్రమే వాడాలని కోరుతూ.. పంట మార్పిడి విధానం, సాగునీటి ఆదా, సేంద్రియ పద్ధతుల ద్వారా రైతులకు కలిగే ఆర్థిక లాభాలను వివరించారు. అనంతరం రైతులు తమ పంటల్లో ఎదుర్కొంటున్న పలు సమస్యలను శాస్త్రవేత్తల దృష్టికి తీసుకెళ్లి తగిన సలహాలు, సూచనలు పొందారు. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త ప్రేమ్, చేగుంట మండల వ్యవసాయాధికారి హరిప్రసాద్, అనంతసాగర్ సర్పంచ్ వెంకటేశంగారి శ్రీధర్, ఉపసర్పంచ్ చిక్కుడు స్వామి, వ్యవసాయ విస్తరణ అధికారి (ఏఈఓ) మాధవి మరియు 54 మంది రైతులు చురుకుగా పాల్గొన్నారు.

రైతు వేదికలో ఘనంగా రైతు వారోత్సవాలు: పంట రుణాలు, మార్కెటింగ్ విధానాలపై రైతులకు అవగాహన

చేగుంట మే 6 (ఇంద్రప్రభ)మెదక్ జిల్లా, ?చేగుంట మండలం ప్రజాపాలన ప్రగతి ప్రణాళిక 99 రోజుల కార్యక్రమంలో భాగంగా చేగుంట వ్యవసాయ రైతు వేదికలో మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ తాడెం వెంగళరావు గారి అధ్యక్షతన రైతు వారోత్సవాల అవగాహన సదస్సును బుధవారం అత్యంత ఘనంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ, వ్యవసాయ ఉత్పత్తుల మార్కెటింగ్ అవకాశాలతో పాటు బ్యాంకుల ద్వారా లభించే దీర్ఘకాలిక, స్వల్పకాలిక పంట రుణాల గురించి రైతులకు పూర్తిస్థాయిలో అవగాహన కల్పించారు. నిరుపేద రైతుల శ్రేయస్సు కోసం, వారి సంక్షేమాన్ని నేరుగా ప్రజల ముంగిటకు చేరుస్తున్న ఏకైక ప్రభుత్వం కాంగ్రెస్ మాత్రమేనని ఆయన కొనియాడారు. అనంతరం అధికారులు, శాస్త్రవేత్తలు కలిసి రైతులకు పంటల సాగు విధానాలపై పలు సూచనలు చేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో చేగుంట తాసిల్దార్ శివప్రసాద్, ఎంపీడీఓ చిన్నారెడ్డి, డీసీసీబీ బ్యాంక్ మేనేజర్ శశికాంత్ రెడ్డి, ప్రముఖ వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్త డాక్టర్ రామాంజనేయులు, కాంగ్రెస్ మండల పార్టీ అధ్యక్షులు వడ్ల నవీన్ కుమార్, మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్లు మొహమ్మద్ ముజామిల్, అన్నం ఆంజనేయులు, స్టాలిన్ నర్సిములు, బాలిరెడ్డి, కాషాబోయిన శ్రీనివాస్, రఫీ, కుర్మ లక్ష్మి, లక్ష్మణ్ సెట్, రమేష్ సెట్, వివిధ గ్రామాల సర్పంచులు, క్లస్టర్ వ్యవసాయ అధికారులు, పెద్ద సంఖ్యలో రైతులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు.

ఈజీఎస్ పనులు, ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రంను సందర్శించిన ఎంపీడీవో

గంగాధర, మే 06 (ఇంద్ర ప్రభ) : మండల పరిధిలోని ఆచంపల్లి గ్రామంలో బుధవారం ఎంపీడీఓ దమ్మని రాము ఈజీఎస్ (ఉపాధి హామీ) పనుల స్థలాన్ని సందర్శించి, పనుల పురోగతిని పరిశీలించారు. కూలీలు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలను తెలుసుకుని, వేడి తీవ్రత దృష్ట్యా వారికి తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని సూచించారు.అనంతరం ఐకేపీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని తనిఖీ చేసి, ధాన్యం స్వీకరణ విధానం, తూకం ప్రక్రియ, నిల్వ ఏర్పాట్లపై సమీక్ష నిర్వహించారు. రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా పారదర్శకంగా కొనుగోళ్లు జరగాలని అధికారులను ఆదేశించారు.ఈ సందర్భంగా గ్రామ సర్పంచ్ ఆరె తేజశ్రీ రాజశేఖర్ పాల్గొని, కూలీలకు మజ్జిగ ప్యాకెట్లు మరియు ఓఆర్ఎస్ పంపిణీ చేశారు. ఎండ తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని కూలీల ఆరోగ్యం కాపాడేందుకు ఈ చర్యలు తీసుకున్నట్లు తెలిపారు.గ్రామంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి పనులు, కొనుగోలు కేంద్రాల పనితీరు సక్రమంగా కొనసాగేందుకు అధికారులు, ప్రజాప్రతినిధులు సమన్వయంతో పని చేయాలని ఎంపీడీఓ సూచించారు.

ధాన్యం తరుగు దోపిడీపై రాస్తా రోకో - - ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం బాధ్యత వహించాలి మండల బీజేపీ కిసాన్ మోర్చా

గంగాధర, మే 6 (ఇంద్ర ప్రభ) : చొప్పదండి నియోజకవర్గంలో ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల్లో 'తరుగు' పేరుతో జరుగుతున్న అదనపు తూకం దోపిడీపై బీజేపీ కిసాన్ మోర్చా తీవ్ర ఆందోళన వ్యక్తం చేసింది. ఈ వ్యవహారానికి స్థానిక ఎమ్మెల్యే మేడిపల్లి సత్యం పూర్తి బాధ్యత వహించాలని బీజేపీ కిసాన్ మోర్చా రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు సింగిరెడ్డి కృష్ణారెడ్డి డిమాండ్ చేశారు. బుధవారం గంగాధర మండలంలోని మధుర నగర్ చౌరస్తాలో బీజేపీ మండల అధ్యక్షులు పంజాల ప్రశాంత్ ఆధ్వర్యంలో రైతులు, బీజేపీ నాయకులు భారీగా రాస్తా రోకో నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడిన కృష్ణారెడ్డి ప్రభుత్వంపై మరియు స్థానిక యంత్రాంగంపై తీవ్ర విమర్శలు గుప్పించారు. నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని కూడా కావాలనే 'బి-గ్రేడ్'గా మార్చి క్వింటాల్‌కు రూ.20 చొప్పున ధర కోత విధిస్తున్నారని ఆరోపించారు. కొనుగోలు కేంద్రాలను ఉద్దేశపూర్వకంగా ఆలస్యంగా ప్రారంభించడం వల్ల తేమ 17 శాతం ఉండాల్సింది 11 శాతంకు పడిపోయిందని దీని కారణంగా రైతులు ప్రతి క్వింటాల్‌కు సుమారు 6 కిలోల ధాన్యం నష్టపోతున్నారని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. ఎఫ్‌సీఐ నిబంధనలకు విరుద్ధంగా తాలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ మిల్లర్లు అధికార పార్టీ అండతో చెలరేగిపోతున్నారని మండిపడ్డారు. నియోజకవర్గంలో ఒక్క తహసీల్దార్ కూడా కొనుగోలు కేంద్రాలను పరిశీలించకపోవడం అనుమానాలకు తావిస్తోందన్నారు. గత పాలనలో సంచికి 5-6 కిలోల తరుగు తీసిన బీఆర్ఎస్ నేతలు ప్రస్తుతం అదే పరిస్థితులు కొనసాగుతున్నప్పటికీ కాంగ్రెస్‌పై విమర్శలు చేయడం హాస్యాస్పదమని ఎద్దేవా చేశారు. ఎలాంటి తరుగు కోతలు లేకుండా ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని, కొనుగోలు కేంద్రాల్లో లారీల సంఖ్యను వెంటనే రెట్టింపు చేయాలి, నాణ్యమైన ధాన్యాన్ని బి-గ్రేడ్‌గా కొనుగోలు చేస్తున్న మిల్లర్లపై నిర్లక్ష్యంగా వ్యవహరిస్తున్న సివిల్ సప్లై అధికారులపై చీటింగ్ కేసులు నమోదు చేయాలని డిమాండ్ చేశారు.రైతు ప్రయోజనాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే బీజేపీ ఆధ్వర్యంలో పెద్ద ఎత్తున ఆందోళనలు చేపడతామని కృష్ణారెడ్డి హెచ్చరించారు.ఈ కార్యక్రమంలో జిల్లా కిసాన్ మోర్చా అధ్యక్షులు అన్నాడి కృష్ణారెడ్డి, జిల్లా కోశాధికారి వైద రామానుజం, అసెంబ్లీ కన్వీనర్ పేరుక శ్రవణ్ కుమార్, ఓబీసీ జిల్లా అధ్యక్షులు దూలం కల్యాణ్, మాజీ మండల అధ్యక్షులు కోల అశోక్, బీజేవైఎం జిల్లా ప్రధాన కార్యదర్శి ఎడవల్లి శశిధర్ రెడ్డి, అలాగే పలువురు సర్పంచులు, ఉప సర్పంచులు, జిల్లా మరియు మండల నాయకులు, రైతులు పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్నారు.

ధాన్యం కొనుగోళ్లపై ఉన్నతాధికారుల సమీక్ష

గంగాధర, మే 6 (ఇంద్ర ప్రభ) : గంగాధర మండలంలో జరుగుతున్న ధాన్యం కొనుగోళ్లపై ఉన్నతాధికారులు సమగ్రంగా సమీక్ష నిర్వహించి, రైతులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు లేకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) శ్రీనివాస్ రెడ్డి అధికారులకు ఆదేశించారు. బుధవారం గంగాధర తహసీల్దార్ కార్యాలయంలో మండల పరిధిలోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాల పనితీరుపై, ఎదురవుతున్న సమస్యలపై మండల అధికారులతో కూలంకషంగా చర్చించారు. అనంతరం అధికారులు ఏఎంసీ మార్కెట్‌లో జరుగుతున్న కొనుగోళ్లను ప్రత్యక్షంగా పరిశీలించి, ధాన్యం స్వీకరణ విధానం, తూకం ప్రక్రియ, నిల్వ ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు.తరువాత ఐకేపీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహిస్తున్న నాగిరెడ్డిపూర్ కొనుగోలు కేంద్రాన్ని సందర్శించి రైతులతో నేరుగా మాట్లాడారు. కొనుగోళ్లలో ఎదురవుతున్న సమస్యలను తెలుసుకుని, ధాన్యాన్ని ఆలస్యం చేయకుండా వెంటనే రైస్ మిల్లులకు తరలించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. అలాగే రైతుల వివరాలను వెంటనే ఆన్లైన్‌లో నమోదు చేయాలని సూచించారు.లారీల కొరత సమస్యను తక్షణమే పరిష్కరించేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని, గంగాధర మండలానికి బుధవారం నుండి అదనపు లారీలను సమకూర్చినట్లు అధికారులు తెలిపారు. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో రైతులకు తాగునీరు, నీడ, ఇతర కనీస సౌకర్యాలు తప్పనిసరిగా అందుబాటులో ఉండేలా చూడాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు. అంతకుముందు ఆర్డీవో కె. మహేశ్వర్ ఉప్పర మల్యాల గ్రామంలోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాన్ని పరిశీలించి, నిర్వహణలో పారదర్శకత పాటించాలని, రైతులకు ఇబ్బందులు తలెత్తకుండా చర్యలు తీసుకోవాలని సెంటర్ ఇంచార్జీలకు దిశానిర్దేశం చేశారు. ఇక్కడ అదనపు కలెక్టర్ (రెవెన్యూ) శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఆర్డీవో కె. మహేశ్వర్, జిల్లా సివిల్ సప్లై అధికారి నర్సింగరావు, తహసీల్దార్ రజిత, ఎంపీడీఓ దమ్మని రాము, డీటీసీఎస్ ఉషా, ఐకేపీ ఏపీఎం కుమార్, పాక్స్ సీఈఓలు తదితరులు ఉన్నారు.

టెక్నికల్, బ్యాంకింగ్ కోర్సుల్లో ఉచిత శిక్షణ టాస్క్ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 11వ తేదీన బ్యాచ్ లు ప్రారంభం జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

రాజన్న సిరిసిల్ల, మే -06, ఇంద్రప్రభ :సిరిసిల్ల టాస్క్(తెలంగాణ అకాడమీ ఆఫ్ స్కిల్ అండ్ నాలెడ్జ్) రీజనల్ సెంటర్లో టెక్నికల్ కోర్సులు, బ్యాంకింగ్ నందు ఉచిత శిక్షణ అందిస్తున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ తెలిపారు.డిగ్రీ/బీటెక్ అభ్యర్థులకు ఈ నెల 8వ తేదీన రాజన్న సిరిసిల్ల జిల్లా కేంద్రంలోని జిల్లా కేంద్ర గ్రంథాలయంలో ఓరియెంటేషన్ కు హాజరు కావాలని సూచించారు. అర్హత, ఆసక్తి ఉన్న అభ్యర్థులకు 11 వ తేదీ నుంచి బ్యాచ్ ప్రారంభం అవుతుందని తెలిపారు. లిటాస్క్ నందు శిక్షణ పొందిన అభ్యర్థులకు మంచి ప్యాకేజీలతో ఉపాధి అవకాశాలు ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. నిరుద్యోగులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని సూచించారు. మిగతా వివరాలకు 9573420718, 7075522671 నంబర్లలో సంప్రదించాలని జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ తెలిపారు.

రైస్ మిల్లుల్లో ధాన్యం వేగంగా అన్ లోడింగ్ చేయాలి కొనుగోలు కేంద్రాలకు లారీల సంఖ్యను పెంచాలి హమాలీల సంఖ్య పెంచాలి జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్

బోయినపల్లి మండలం కొదురుపాకలోని కొనుగోలు కేంద్రం, జెగ్గారావుపల్లిలోని రైస్ మిల్లులో తనిఖీ, వేములవాడ అర్బన్ మండలం అనుపురం కొనుగోలు కేంద్రంలో పరిశీలన

బోయినపల్లి/వేములవాడ, మే -06, ఇంద్రప్రభ : జిల్లాలోని ధాన్యం కొనుగోలు కేంద్రాలకు లారీల సంఖ్యను పెంచాలని కాంట్రాక్టర్ ను జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆదేశించారు.బోయినపల్లి మండలం కొదురుపాక గ్రామం, వేములవాడ అర్బన్ మండలం అనుపురంలోని ప్రాథమిక వ్యవసాయ సహకార సంఘం కొనుగోలు కేంద్రాలను జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ బుధవారం పరిశీలించారు. ఇప్పటిదాకా ఎంత ధాన్యం వచ్చింది? ఎంత కొనుగోలు చేశారు? రైస్ మిల్లులకు ఎంత తరలించారు? తదితర విషయాలపై ఆరా తీశారు ఈ సందర్భంగా జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం తూకానికి అనుగుణంగా లారీలు సమకూర్చాలని కాంట్రాక్టర్ ను ఆదేశించారు. రైతులకు వసతులు కల్పించాలని నిర్వాహకులకు సూచించారు. అకాల వర్షాలు కురిసే ప్రమాదం ఉందని, ధాన్యం తడవకుండా ఏర్పాట్లు చేయాలని ఆదేశించారు. నిబంధనలకు అనుగుణంగా ధాన్యం కొనుగోలు చేయాలని తెలిపారు. హమాలీల సంఖ్య పెంచాలిబోయినపల్లి మండలం జెగ్గారావుపల్లి గ్రామంలోని సుహాస్ రైస్ మిల్లును జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ ఆకస్మికంగా తనిఖీ చేశారు. ధాన్యం నిలువలు, అన్ లోడింగ్ ప్రక్రియను పరిశీలించారు. జిల్లా కలెక్టర్ గరిమ అగ్రవాల్ మాట్లాడుతూ.. రైస్ మిల్లర్లు హమాలీల సంఖ్య వెంటనే పెంచాలని, కొనుగోలు కేంద్రాల నుంచి వచ్చే ధాన్యాన్ని వేగంగా అన్ లోడింగ్ వేగంగా చేయించాలని ఆదేశించారు. ధాన్యం కొనుగోలుకు సంబంధించి ఆన్లైన్ ఎంట్రీని పూర్తి చేయాలని సూచించారు. పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారులు కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యం సేకరించిన రైతుల ఖాతాల్లో డబ్బులు వేగంగా జమ అయ్యేలా చూడాలని ఆదేశించారు. లారీల ట్రాన్స్పోర్ట్ లు కొనుగోలు కేంద్రాల్లో ధాన్యానికి అనుగుణంగా వాహనాలను సమకూర్చాలని ధాన్యం తరలింపులో ఎలాంటి ఇబ్బందులు రాకుండా చూసుకోవాలని ఆదేశించారు. కొనుగోలు కేంద్రాలను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలించాలని అధికారులకు జిల్లా కలెక్టర్ సూచించారు.సమావేశంలో జిల్లా పౌర సరఫరాల శాఖ అధికారి ఎల్ బుచ్చిబాబు, మేనేజర్ నరసింహ, జిల్లా సహకార అధికారి రామకృష్ణ, జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి అఫ్జల్ బేగం, తహసీల్దార్ షరీఫుద్దీన్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ధర్మాజీపేట గ్రామంలో రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు కార్యక్రమం విజయవంతం

ఇంద్ర ప్రభ రాయికల్ మే6 జగిత్యాల జిల్లా రాయికల్ మండలం ధర్మాజీపేట గ్రామంలో 06-05-2026 న రైతు ముంగిట్లో శాస్త్రవేత్తలు కార్యక్రమం విజయవంతంగా నిర్వహించబడింది. ఈ కార్యక్రమంలో వ్యవసాయ కళాశాల పొలాస, జగిత్యాలకు చెందిన డా. పి. సుజాత, ప్రొఫెసర్ ఽ హెడ్ పాల్గొని రైతులకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ కార్యక్రమానికి వ్యవసాయ శాఖ ఽ ఉద్యానవన శాఖ అధికారులు, గ్రామ ప్రజాప్రతినిధులు మరియు గ్రామంలోని ప్రగతిశీల రైతులు పాల్గొన్నారు. వీరితో పాటు వ్యవసాయ కళాశాల పొలాస, జగిత్యాలకు చెందిన మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులు ఎ. గణేష్ రెడ్డి, ఎ. రాము పాల్గొన్నారు.ఈ సందర్భంగా డా. పి. సుజాత గారు రైతులకు తెలంగాణలో పంట మార్పిడి అవసరం, మార్కెట్లో గిరాకీ ఉన్న వరి రకాలు, సమగ్ర వ్యవసాయ పద్ధతులు, ఎరువుల సమతుల వినియోగం, పంటల వైవిధ్యీకరణ, రైతుల ఆదాయం పెంపు మార్గాలు వంటి అంశాలపై సవివరంగా అవగాహన కల్పించారు. అలాగే వాతావరణ మార్పులు, భూసార క్షీణత, పెరుగుతున్న సాగు వ్యయాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని రైతులు వరి పంటతో పాటు పప్పుధాన్యాలు, నూనెగింజలు, కూరగాయలు మరియు ఇతర లాభదాయక పంటలను సాగు చేయాలని సూచించారు. నాణ్యమైన విత్తనాల వినియోగం, సమయానికి విత్తడం, సిఫార్సు చేసిన ఎరువుల మోతాదులు పాటించడం, చీడపీడల సమగ్ర నివారణ చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు.వరి గడ్డిని కాల్చకూడదని ప్రతిజ్ఞ చేసేలా వ్యవసాయ అధికారి శ్రీమతి కె. యోగిత, రైతులకు మార్గనిర్దేశంరైతులు తమ వ్యవసాయ సమస్యలు, విత్తనాల లభ్యత, ఎరువుల వినియోగం, మార్కెట్ ధరలు, పంటల ఎంపికపై పలు సందేహాలను అడిగి నివృత్తి పొందారు.ఈ కార్యక్రమానికి రైతులు హాజరై శాస్త్రవేత్తల మరియు వ్యవసాయ శాఖ అధికారుల సూచనలు, సలహాలను ఆసక్తిగా విన్నారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలు రైతులకు ఆధునిక వ్యవసాయ సాంకేతికతలు చేరువ చేసి రైతు ఆదాయం పెంపుకు దోహదపడతాయని అధికారులు పేర్కొన్నారు. రైతులకు వ్యవసాయ కళాశాల మరియు వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు సమిష్టిగా సేవలు అందించడం అభినందనీయమని గ్రామస్థులు తెలిపారు.

నూతన గృహప్రవేశాలు ప్రారంభం

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే 06 పెగడపల్లి నంచర్ల గ్రామంలో తెలంగాణ ప్రజా ప్రభుత్వంలో తెలంగాణ రాష్ట్ర సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ మంత్రివర్యుల ప్రతిపాదనల ద్వారా మంజూరైన లబ్ధిదారులు గంద్ర మంజుల రమణారెడ్డి గొర్రె నరసవ్వలచ్చయ్య ఇందిరమ్మ ఇల్లు నిర్మాణం పూర్తి చేసుకుని బుధవారం రోజున గృహప్రవేశం చేసుకోగా స్థానిక సర్పంచ్లు ఓరగల అరుణ శ్రీనివాస్ కుంటల వనజ శ్రీనివాస్ తో కలిసి ప్రారంభించిన మార్కెట్ కమిటీ చైర్మన్ బుర్ర రాములు గౌడ్ ఈ కార్యక్రమంలో ఉప సర్పంచ్ శ్యాంసుందర్ రెడ్డి పంచాయతీ కార్యదర్శినవీన్ కుమార్ మార్కెట్ కమిటీ డైరెక్టర్ చాట్ల విజయభాస్కర్ లింగాల తిరుపతి తదితరు పాల్గొన్నారు

పరిధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్ పరిశీలన

ఇంద్ర ప్రభ పెగడపల్లి మే06 జగిత్యాల జిల్లా పెగడపల్లి మండలంలోని లింగాపూర్ గ్రామంలో వరి ధాన్యం కొనుగోలు సెంటర్ ను పరిశీలించిన ఆర్ఐ జమున గ్రామ సర్పంచ్ కాశెట్టి వీరేశం ఈ సందర్భంగా సర్పంచ్ వీరేశం మాట్లాడుతూ రైతులకు ఎటువంటి ఇబ్బంది లేకుండా వరి ధాన్యం కొనుగోలను వేగవంతం చేయాలని వర్షాలు పడే అవకాశం ఉన్నందున తూకం వేసి ధాన్యాన్ని రైస్ మిల్లులకు తరలించాలని సూచించారు ఇట్టి కార్యక్రమంలో జిపిఓ అజాముద్దీన్ రైతులు పాల్గొనడం జరిగింది

Printed, Published and owned by: BONALA RAMADEVI, Printed at: INDHRA PRABHA Printers, H.No: 5-99, ALGUNOOR, mdl : THIMMAPUR, Dist : KARIMNAGAR,
Published From : 9-9-129/2, Ramnagar, KARIMNAGAR. 505002, (Telangana), APTEL\2011\37901, Editor : BONALA THIRUMAL,Cell: 7386493385, Email : indraprabhaknr@gmail.com,